

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Octubre - Noviembre 2019 - Edición 149

VIGILADO Supersalud

ARTE PARA
SANAR

www.revistasaludcoomeva.co

Coomeva
Medicina Prepagada

La salud persona a persona.

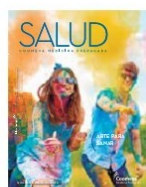
- Urgencias
- Hospitalización
- Unidad de Cuidados Críticos
- Consulta y Cirugía Especializada y de Alta Complejidad
- Unidad de Cardiología
- Unidad de Oncología
- Laboratorio del Sueño
- Ayudas Diagnósticas y Terapéuticas
- Laboratorio Clínico
- Banco de Sangre
- Medicina Nuclear

visión Supersalud

Central de citas para
Pólizas, medicinas prepagadas y particulares 444 76 50
Sede Occidente: Carrera 65B N° 30-95 conmutador: **444 6152**
Sede Poblado: Calle 7 N° 39 – 290 Conmutador: **311 28 00**

   clinicamedellin.com

 **Clínica
Medellín**
Grupo  **quirónsalud**



Número 149
Octubre - Noviembre de 2019

Fundador Revista Salud
Gilberto Lotero Muñoz (q.e.p.d.)

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

Presidente Ejecutivo del Grupo
Empresarial Cooperativo Coomeva
Alfredo Arana Velasco

Gerente General
Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Gilberto Quinche Toro (E)

Camilo Ernesto Díasabá Perdomo
Gerente Sectorial
Mercadeo Sector Salud

Sandra Yanira Ocampo Sarmiento
Gerente Nacional Gestión Humana
Sector Salud

Dirección General
Revista Salud Coomeva
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Diana Cristina Sánchez Ramírez
Directora Nacional de Experiencia
en el Servicio
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Julían Villegas
Jefe Nacional de Gestión de
Riesgos en Salud
Mabel Irina Calero
Jefe de Marca
Martha Liliana Cifuentes
Coordinadora Nacional de
Relacionamiento con Prestadores
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional

Colaboraciones
Marco Emilio Ocampo
Ana María Correa Montaño
Alexandra Arango Rojas
Érika Ximena López Macías
Juan Pablo Barba Castañeda
Viviana Trujillo Jiménez
Hugo Ricardo Campo Cardona
Dyllan Camilo González

POR LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO Y EN LA VIDA

La salud física y mental están estrechamente relacionadas con el bienestar y la percepción de paz y tranquilidad personal. Esta premisa cobra mayor relevancia con las exigencias de la vida actual, en algunas ocasiones, cuando se tienen horarios prolongados en el trabajo o viajes frecuentes, que impiden tener hábitos adecuados de alimentación o sueño. Por ello, en Coomeva Medicina Prepagada promovemos el equilibrio como una opción que se enmarca en nuestra iniciativa Cuidarte es Quererte y que promueve un estilo de vida en el que se integre el soporte emocional a través de vínculos de calidad con la familia y los amigos, así como adecuadas prácticas deportivas, artísticas o de conexión con la naturaleza, que sirvan como válvula de escape

para el estrés negativo. Desde esta perspectiva, nos unimos a los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud y la Federación Mundial para la Salud Mental, que designa este 10 de octubre, como un día especial para reflexionar sobre la salud mental en el trabajo. Es una oportunidad para generar mecanismos de diálogo sobre el tema y para crear espacios amigables en los que se valore la diversidad e inclusión, y se promuevan políticas de salud y bienestar. Activar la compasión frente a situaciones que puedan alterar el entorno y estar dispuesto a escuchar sin juzgar, así como buscar ayuda profesional cuando se requiera, hacen parte de las acciones positivas y del compromiso que todos debemos tener para lograr ambientes laborales saludables •



Dirección editorial y gráfica,
prerensa e impresión
El Colombiano
Tel.: (4) 331 5252
elcolombiano@elcolombiano.com.co

Macroeditora ECestudio.
Agencia de Contenidos
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.
Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.
Diseño
Sebastián Zapata Muñoz

Periodistas
Laura Jaramillo Arango
Ángel Orrego Arenas
Natalia Ospina Vélez
Lina Marcela Velásquez
Liliana Klinkert
Paola Cardona

Fotografía
Shutterstock

Comercialización
El Colombiano
Cali: Marisol Monsalve
310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: Yulieth Acosta Galvis
315 479 7045
Medellín: Viviana Barrera
310 411 6018
vivianaB@elcolombiano.com.co

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2019**

CONTENIDO

Octubre - Noviembre 2019

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU CUERPO)

- 8 Pequeños gigantes**
Forje hábitos con el deporte
- 12 Tu generación**
Adiós a los excesos en la alimentación
- 16 Por tu sonrisa**
Obsesión por tener dientes muy blancos
- 18 Antes de**
Seis claves de la anticoagulación
- 20 Tendencias**
Ejercicio y buenas posturas, llaves de la salud
- 24 Zoom a**
La próstata

(CON TU MUNDO)

- 32 Para ellos**
Al calor de un padre canguro
- 38 A dúo**
Cuando la intimidad afectiva se crea entre dos
- 40 Lo natural**
Pescados azules para la salud cardiovascular
- 44 Nutrición**
Enriquecidos y nutritivos
- 48 Radiografía**
Ejercicio para la mente

(CON TU MENTE)

- 54 Armonía es salud**
Colorear las emociones
- 58 Abuelos**
El amor nunca se olvida
- 60 Ten en cuenta**
Cuestión de motivación
- 64 Infografía**
Armonía en el hogar
- 66 Para ellas**
Esa red invaluable de amigos

(CONTIGO)

- 74 Prevención**
Otra mirada a la vida
- 76 Institucional**
Ambientes de trabajo que fomentan la salud mental
- 80 Directorio**
Nuestra red médica en la región Caribe.
- 82 Institucional**
Conéctate con tu bienestar



SunFace[®]

Fotoprotección para toda la Familia

PROTECCIÓN 360° OTZ 10

✓ UVA/UVB ✓ Radiación Infrarroja ✓ Luz Visible

Máxima Protección UVA/UVB/IR

Máxima Protección UVA/UVB/IR

Protección 360° UVA/UVB/IR

Protección 360° UVA/UVB/IR

Protección Total UVA/UVB/IR

Protección Solar ANTI-AGE UVA/UVB/IR/VISIBLE

SunFace[®] Color Antiedad SPF 100 Dorado 50 g

SunFace[®] Antiedad Total Crema SPF 100 50 g

SunFace[®] Antiedad Gel SPF 50+ 70 g

SunFace[®] Hydrolgel SPF 30 80 g

SunFace[®] Kids SPF 50 75 g

SunFace[®] Fluid SPF 50+ Ahorra Con OTZ 10 Uvinul A Plus

Máxima protección

Pieles grasas y con tendencia acné

Pieles sensibles /Niños

Textura ultraligera

NUEVAS TEXTURAS


Modernos
 Filtros Solares


 Rápida
absorción


 Toque **Seco**

Protege la piel a **temprana edad**, evita y protege la piel de los efectos nocivos de la radiación solar y el fotoenvejecimiento prematuro

Skindrug

En la Fiesta de los Niños, Carietón está al acecho. Pero ellos están seguros ¡dalo por hecho!

Porque la **Patrulla Dental** ha salido a vigilar. ¡Y buenos hábitos les vamos a enseñar!

Únete a nosotros para lucir **una sonrisa segura.** ¡Juntos viviremos una gran aventura!

...
¡En Halloween, la **Patrulla Dental de Coomeva Salud Oral** te acompaña!
¿Aún no estás afiliado?

¡Inscríbete aquí!
Escaneando este código QR con la cámara de tu celular:



Coomeva Salud Oral

CON TU CUERPO

8

VASOS DE AGUA AL DÍA,
ES LA RECOMENDACIÓN
DE CONSUMO.

**EL 70 % DEL CUERPO CORRESPONDE A ESTE LÍQUIDO VITAL,
ESENCIAL PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LOS SISTEMAS.**

EL AGUA EN EL ORGANISMO

Contribuye a la lubricación de las articulaciones, facilita la función de los riñones, la oxigenación celular y la absorción de nutrientes.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

Sentir mareos, tener la piel reseca, experimentar cansancio y orinar con menos frecuencia son algunas de las señales de alerta.

TENER SED

Si le da hambre al poco tiempo de haber comido es posible que lo que tenga sea sed. Beber agua desde la mañana es una forma de adquirir el hábito de hidratarse.

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)

FORJE HÁBITOS CON EL DEPORTE

La recomendación es que los niños hagan máximo una hora diaria de ejercicio, pero hay que saberlos llevar para evitar sobrecargas y que escojan su disciplina favorita, no la de sus papás.

ASESOR

JORGE IVÁN PALACIO URIBE- Especialista en Medicina del Deporte, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Ni obligarlos a practicar una disciplina que no les atrae, pero tampoco permitirles que se queden estáticos pegados a la pantalla de la tableta o del celular. La actividad deportiva en los niños es esencial no solo para su salud física, también la parte mental se ve beneficiada.

El médico deportólogo, Jorge Iván Palacio Uribe, sugiere que la mejor manera en que los padres de familia pueden incitar a sus hijos desde edades tempranas para que practiquen algún deporte, debe ser a partir de la lúdica, planteándoselos como un juego, antes de enseñarles conceptos tácticos, técnicos o de estrategias.

En esas edades es muy común que los niños roten entre varios deportes, pues lo que desean es ir explorando hasta encontrar la actividad que más les guste. Tal cual ocurre en las clases de educación física escolares, donde los estudiantes van girando entre diferentes disciplinas mientras conocen sus reglas y dinámicas.

El especialista, que hace parte del centro de Obesidad, Dismetabolismo y Deporte, menciona que las guías mundiales de actividad física recomiendan que los niños practiquen por lo menos una hora al día, de modo que puedan sumar siete semanales, que las puedan distribuir como consideren. Esto como medida mínima, pues en el otro extremo la sugerencia es que no sobrepasen las diez horas semanales pues algunos estudios, en los que ha participado Palacio,

han evidenciado que hay menores sobreentrenados y con riesgos asociados a problemas en su alimentación.

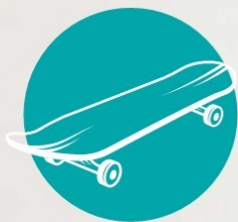
“Estos niños suelen superar las doce horas de entrenamiento semanales, con períodos en los que no tienen una buena alimentación porque no les da el tiempo, a veces solo el desayuno, o que comen cualquier cosa como el mecato, que no es conveniente cuando tienen altas cargas físicas. Estas condiciones alteran y retardan su crecimiento”, sostiene el médico.

En esos casos, lo prudente es seguir un plan de nutrición con horarios estrictos según las jornadas académicas, y establecer un balance en las rutinas de ejercicio.

NO LES IMPONGA SUS GUSTOS

El principal error que cometen los padres al inducir el deporte en sus hijos es querer

PARA INICIARSE EN EL SKATE



► Consiga un skate

Píense si lo quiere para velocidad o para trucos.



► Buenas zapatillas

Con sandalias o botas se puede torcer el tobillo.



► Equipo de protección

Rodilleras, tobilleras y casco son claves para la seguridad.



► **Buen lugar para montar**
Un piso liso sin baches o grietas es lo ideal para empezar.



► **Permanecer de pie**
Hay que lograr mantener el equilibrio y estar cómodo.



► **Trucos cuando te sientas listo**
Luego de aprender lo esencial se puede pasar de nivel.



que estos practiquen sus disciplinas favoritas y no dejan que ellos elijan según sus aficiones. Esto provoca que los menores opten por no hacer ninguna actividad física, lo cual es aún más riesgoso.

Entre los cero y once años, la actividad física se enfoca en la carga aeróbica, pues los niños se la pasan corriendo, y en esas etapas no se deben hacer trabajos específicos con cargas externas, para lo cual es necesario antes una evaluación con el médico y un endocrinólogo pediatra que dicte los pasos a seguir para los núcleos de crecimiento.

Después de los doce años, una vez los niños tienen claro cuál es su deporte preferido y lo han aprendido a dominar, es cuando se puede hacer un direccionamiento más específico con técnica, táctica y estrategia, para encarar fases competitivas.

Del otro lado se encuentran aquellos niños a quienes el deporte no los seduce, y prefieren destinar su tiempo libre a los videojuegos o las pantallas, incrementando las cifras de obesidad infantil y alterando los factores de crecimiento.

Lo ideal, según el médico Palacio Uribe, es que los padres los estimulen con actividades agradables como salir a jugar con sus amigos, que salgan a correr, jugar en la piscina, algo divertido que les llame la atención ●

¿CÓMO INCENTIVAR EN LOS NIÑOS EL DEPORTE?

La Biblioteca Nacional de Salud de EE. UU. propone algunos consejos para motivar a los menores.

Hágales saber que estar activo les dará más energía, hará que sus cuerpos sean más fuertes y los hará sentirse bien respecto a sí mismos.

Estimúelos por la actividad física y ayúdelos a creer que pueden lograrlo.

Sea un modelo para ellos. Comience a ser más activo si no lo ha hecho.

Salgan a caminar juntos después de la cena, antes de encender la televisión o entretenerse con juegos de computadora.

Llévelos a centros comunitarios o parques donde haya juegos, canchas de fútbol o baloncesto y senderos para caminar. Es más fácil ser activo cuando las personas a su alrededor están activas.

Motíuelos a bailar con su música favorita.



CUIDADO CON LAS LESIONES

Como los niños están en etapas de crecimiento, hay que tener cuidado con ciertos riesgos al hacer alguna actividad física. El especialista menciona osteocondritis, que alude a los mal llamados dolores del crecimiento, originadas cuando el hueso crece más rápido que el tendón y el músculo. Para estos casos, el tratamiento indicado será responsabilidad del fisioterapeuta.

LOS BENEFICIOS PARA LA MENTE

El ejercicio físico tiene también implicaciones positivas en el aspecto mental de los niños, ayudándoles a liberar estrés acumulado por sus obligaciones académicas e incluso por su actividad deportiva cuando están en medio de una competencia.

A nivel social ofrece ventajas con la producción de endorfinas que los ayuda a elevar sus niveles de bienestar y a sentirse mucho mejor, con impacto en su autoestima.



CINCO ACTIVIDADES Y SUS BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS

- 1 **Taekwondo:** disciplina, concentración, respeto y autoconfianza.
- 2 **Ciclismo:** resistencia, coordinación y también equilibrio.
- 3 **Patinaje:** resistencia aeróbica, equilibrio; además fortalece los músculos de las piernas.
- 4 **Skate:** flexibilidad, control del cuerpo y autoestima, entre otros.
- 5 **Videojuegos:** con moderación estimulan la creatividad e imaginación, el desarrollo de la lógica y las habilidades matemáticas.



La nueva tecnología endoscópica TE HACE BIEN

Metaplasia intestinal



Visión
endoscópica



Filtros
de luz



Magnificación

VÍDEO Supersclad

Magnificación
y filtros de luz
para mejorar la
**IDENTIFICACIÓN
DE LESIONES**



**INSTITUTO
GASTROCLÍNICO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior



www.institutogastroclinico.com



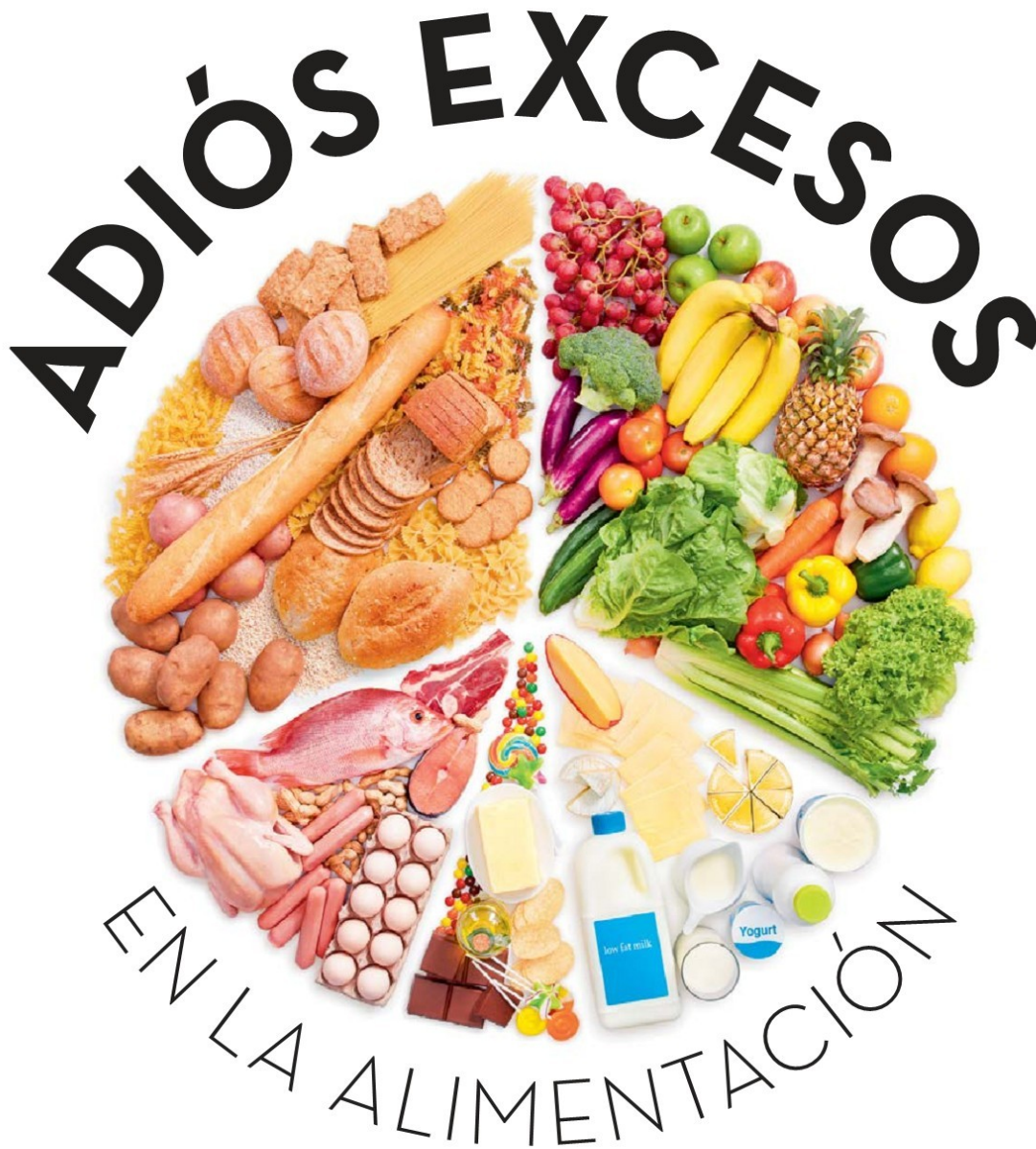
444 66 00



Carrera 46 N. 2 sur 45 (Medellín)



(CON TU CUERPO
tu generación)



Tener una dieta balanceada requiere tomar decisiones en equilibrio y con inteligencia. Lo fundamental es comprender que cada organismo tiene necesidades distintas.

ASESORA
ALICIA CLEVES
HUERGO
Nutricionista dietista

Comer bien jamás será renunciar a la comida o dejar de lado algunos placeres. Comer bien es elegir qué se consume, cuándo es mejor hacerlo y en qué cantidades. Lo que es recomendado para unos, no necesariamente es igual para otros. De acuerdo con la nutricionista y dietista Alicia Cleves Huergo, la razón es que cada organismo es diferente y las necesidades nutricionales de un niño no son las mismas de un adolescente, de un adulto o de una mujer embarazada.

“Las dietas no pueden estandarizarse, seleccionarlás depende de las actividades de la persona, del sexo, del peso, del momento de la vida en que esté, de su estado de salud, es decir, hay diversos factores que deben tenerse en cuenta para definir cuál es el mejor plan de alimentación de una persona”, señala la especialista.

¿QUÉ DEBE CONTENER UNA DIETA?

De todo, eso sí, sin excesos y seleccionando correctamente. Por lo tanto, las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las frutas, las verduras son fundamentales en cualquier plan de alimentación y excluir alguno de estos tipos de alimentos puede generar, en el mediano o largo plazo, complicaciones de salud.



1 PROTEÍNAS

Las de alto valor biológico están en el huevo, la leche y las carnes. En el caso, de los veganos y vegetarianos, las leguminosas son una opción. Sin embargo, en este último caso la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, advierte: “La mayoría de las proteínas de las plantas son incompletas. Las de la carne y otros productos animales son proteínas completas, es decir, suministran todos los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo”. Con ellos se producen nuevas células y se regeneran las que lo necesiten.



2 CARBOHIDRATOS

La nutricionista Cleves Huergo explica que ellos están clasificados en simples y complejos. Estos últimos son de absorción lenta, dan mayor sensación de saciedad y están en los cereales como arroz, quinua, plátano, papa, entre otros. Incluyen panes y cereales integrales, vegetales ricos en fécula (almidón) y legumbres. En el caso de los carbohidratos simples, son de absorción rápida y corresponden a los azúcares naturales en frutas, vegetales, la leche y sus derivados. También están los añadidos en el procesamiento y refinación de alimentos.



3 GRASAS

Contrario a lo que muchos piensan, este tipo de nutrientes son parte importante de la dieta, pues entre otras cosas, aportan la energía necesaria para que el organismo pueda funcionar, favorece la salud del cabello y de la piel. Las de alta calidad abarcan los de origen vegetal, como los aceites de oliva y de canola. Así mismo, el aguacate, granos, nueces y semillas también son buena fuente de grasas saludables. Las grasas de origen animal deben evitarse en la dieta; así como las refinadas y trans que están en la comida “chatarra”.



SIN MILAGROS

En redes o en la web, la lista de 'dietas mágicas' parece nunca acabar, como también personas que confían en que ese tipo de programas de alimentación les hará perder esos kilos de más. Lograrlo tal vez sea posible, pero, ¿a qué precio?

La nutricionista Cleves Huergo señala que las consecuencias más comunes de adoptar estas prácticas son anemias, desnutrición, deficiencia de calcio, hipoproteïnemia (deficiencia de proteína en el organismo), alteraciones renales, osteopenia, entre otras complicaciones y refuerza al decir que: "Todos los nutrientes son necesarios en cualquier etapa de la vida, no se trata de quitarlos, cuando eso ocurre el metabolismo enloquece". En el caso de las dietas a base de proteína, la especialista advierte que los mayores perjudicados son los niños, dado que el organismo no tiene la capacidad de almacenar esta sustancia en exceso, por lo tanto, los niños deben trabajar el doble y pueden terminar en insuficiencia renal.



DECISIONES CONSCIENTES

Las golosinas, los dulces, las comidas rápidas, si bien no son ideales dentro del plan de alimentación, tampoco implican una renuncia tajante. Consumirlos es posible de manera consciente, como algo extra, sin necesidad de incluirlos dentro de la dieta diaria. En esos casos, es importante evaluar la frecuencia y, claramente, recibir orientación por parte de un especialista para llevar un plan balanceado sin dejar de lado esos pequeños placeres.



BATIDOS Y AYUNOS, ¿ES LA FÓRMULA?

Claramente, ¡no! En primer lugar, es importante aclarar que los batidos son un complemento, no una comida principal, por esa razón, consumirlos no estaría contraindicado en caso de que no se conviertan en reemplazo del desayuno o la cena. Al respecto, la nutricionista Cleves Huergo indica que, por ejemplo, un batido de verduras verdes, sin colarlo, puede usarse como refuerzo para aquellas personas que no consumen suficiente fibra. Por su parte, el ayuno intermitente es también un asunto de cuidado. "En estos casos, lo que en teoría cree la gente que ocurre es que cuando no se come nada, el organismo comienza a usar lo que tiene acumulado, sin embargo, lo que en realidad ocurre es que con un ayuno desde la noche anterior y por mucho tiempo, los índices de glicemia bajan, aparece el reflujo y la gastritis, de manera que es mucho más fácil y saludable hacer un balance de calorías, no excederse en el consumo, hacer ejercicio, no eliminar nutrientes y así no se altera el metabolismo", precisa la especialista ●

- ☒ La mejor cuna
- ☒ La mejor decoración
- ☒ La mejor ropa

☐ **¿Y las vacunas?**

¡Lo mejor es protegerlos!

Pregúntale a tu pediatra si tu hijo está realmente protegido.

Pídele que revise el Plan completo de vacunación que no hace parte del plan básico de vacunas (PAI).

Únete a #Vacunatuconciencia

y haz todo lo que esté en tus manos para prevenir enfermedades potencialmente mortales.

Cuestiónate, pregunta, infórmate:



Vacuna
tu conciencia

www.vacunatuconciencia.com



OBSESIÓN POR TENER **DIENTES** MUY BLANCOS

Se ha llamado como blancorexia a este efecto que se consigue a través de un procedimiento odontológico. Conozca las implicaciones que tiene.

**ASESORAS**

EUGENIA FORERO FORERO

Especialista en Cirugía Maxilofacial, adscrita a Coomeva

Medicina Prepagada

NATALIA BERDUGO - Odontóloga

El blanqueamiento dental es un procedimiento odontológico destinado a aclarar el tono del esmalte de los dientes, provocando un proceso de oxidación que hace que el esmalte se torne más blanco. Natalia Berdugo, odontóloga, explicó que en la actualidad hay una obsesión por tener los dientes muy blancos, conocida como la “blancorexia”. Este exceso provoca que el diente se ponga de un color blanco opaco y pierda su brillo natural. Lo recomendado, agregó, es hacerse un mantenimiento anual, y eso en caso de que el odontólogo lo determine necesario.

Antes de realizarse, es fundamental una evaluación completa por parte del odontólogo, para verificar que no tenga caries, ni encías inflamadas que sangran o tengan cálculos; ni tampoco los cuellos de los dientes expuestos o con restauraciones muy extensas. En pacientes que tengan dientes manchados por ingesta de tetraciclinas, hay que evitarlo pues hay que tratarlos antes del blanqueamiento.

Tampoco debe practicarse en pacientes embarazadas o lactantes, o en las que han tenido radioterapia o quimioterapia ni en menores de edad, aunque hay excepciones en algunos pequeños, con quienes se usan concentraciones bajas.

2

VECES AL AÑO, COMO MÍNIMO, ES IMPORTANTE VISITAR AL ODONTÓLOGO COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN.

CUIDADOS TRAS EL PROCEDIMIENTO

Es importante aclarar que ningún procedimiento es permanente. Al respecto, Eugenia Forero Forero, especialista en Cirugía Maxilofacial, explica que el paciente, tras el procedimiento, debe adquirir buenos hábitos de higiene oral y no consumir alimentos que dañen el blanqueamiento como los betacarotenos y las bebidas oscuras, como gaseosas, chocolate, té y café; y evitar fumar.

Forero agregó que en caso de fracturas dentales, traumas o enfermedades sistémicas que alteren la cavidad oral, o en caso de úlceras o alguna lesión a nivel de mucosas orales, lo más indicado es no realizar un blanqueamiento •

EFFECTOS SECUNDARIOS QUE PUEDEN OCURRIR

- ▶ **Sensibilidad:** al consumir alimentos muy fríos o muy calientes se puede presentar. Sin embargo, este síntoma es temporal. También puede ocurrir sangrado e inflamación de las encías (este último por contacto con los geles).
- ▶ **Reacciones alérgicas:** hay algunos pacientes que reaccionan a algún componente químico de los agentes blanqueadores. Tomar precauciones con el lugar donde se hace, porque una solución más concentrada de lo habitual, ocasiona quemaduras.
- ▶ **Otros problemas:** por ejemplo, irritación gástrica en caso de que el paciente ingiera gel accidentalmente. Hay riesgos de muerte del nervio, en casos excepcionales si no se toman precauciones con caries, cuellos o raíces expuestas.



1 ES PARA CASOS ESPECIALES

La sangre más líquida; así se conoce popularmente al efecto de estos medicamentos indicados en el tratamiento de enfermedades como la trombosis venosa, el embolismo pulmonar, en casos de arritmia, fibrilación auricular, enfermedades cardiovasculares o en pacientes sometidos a cambio de válvulas cardíacas. "Coagular es una manera de proteger el organismo para no desangrarse, sin embargo, los anticoagulantes actúan sobre la cadena de coagulación e inhiben la formación de trombos que pueden generar infartos", indica Paula Andrea Granda Carvajal, jefe de medicina interna del Hospital Pablo Tobón Uribe.

2 SÍ EXISTEN RIESGOS

Estar anticoagulado, un tratamiento que se realiza a través de medicamentos por vía oral, en inyecciones subcutáneas o intravenosas, puede aumentar el riesgo de sangrado en caso de accidente, de trauma, una cortada; o si sucede una lesión, con lo cual el sangrado será mayor; sin embargo, si el paciente está bien anticoagulado y en la dosis adecuada, las complicaciones son menores y con ello se evitan episodios cardíaco y cerebrovasculares no deseados. Hacer que el paciente porte esta información consigo es importante en caso de accidente. También que lo conozcan familiares y cuidadores, si es del caso.

3 MAYOR INCIDENCIA CON LA EDAD

"El tratamiento con anticoagulantes puede darse a cualquier edad, sin embargo, es más frecuente en mayores de 18 años y su incidencia aumenta con la edad", explica la médica internista Granda Carvajal. Agrega la especialista que para los más jóvenes es sugerida en caso de accidente, cuando hay riesgo de trombosis venosa profunda, incluso, en mujeres embarazadas, si hay riesgo de enfermedad tromboembólica. Esta terapia está indicada para los adultos mayores, donde es más frecuente que se formule. Es importante que en estos casos haya un monitoreo continuo por el especialista o el equipo médico tratante.

**ASESORAS**

ANA CRISTINA MONTENEGRO - Médica internista
PAULA A. GRANDA CARVAJAL - Médica internista

La terapia anticoagulante es de extremos: previene o complica. En el primer caso evita un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular cuando los coágulos sanguíneos obstruyen arterias. En el segundo caso, las complicaciones se derivan de las hemorragias que aparecen cuando se toman dosis no prescritas por el especialista o se combinan con ciertos medicamentos. “Con el fin de disminuir el riesgo de sangrado, los pacientes y cuidadores deben

tener presente: tomar las dosis exactas que su médico le haya pautado, nunca cambiarlas, no automedicarse y advertir su condición de paciente anticoagulado siempre”, indica la médica internista Ana Cristina Montenegro, jefe de la Clínica de Enfermedades Vasculares de la Fundación Santa Fe de Bogotá. ¿Cómo tomar este tratamiento? ¿Qué medidas tener en cuenta? ¿Cómo es vivir anticoagulado? Aquí seis claves acerca de esta terapia •

Los olvidos frente a los anticoagulantes tienen serias consecuencias en el caso de estar medicado. Informarse bien y conocer los riesgos y las consecuencias de este tratamiento, en definitiva salva vidas. Es importante que cuidadores y familia se alineen con esto.

4 ¡CUIDADO CON OTRAS MEDICINAS!

Los anticoagulantes orales tienen interacciones con otros medicamentos, lo que quiere decir que su efecto se altera cuando se combinan con otras sustancias como antibióticos, anticonvulsivantes, analgésicos o antiinflamatorios, por lo tanto, puede ocurrir que la persona se “sobreaticoagule”, como se conoce en el ámbito médico, o se pierda el efecto anticoagulante.

Al respecto, la especialista Granda Carvajal sugiere que cada paciente anticoagulado de manera indefinida porte una placa que indique su tipo de sangre, cuál es el medicamento anticoagulante que recibe, así como el motivo de su anticoagulación.

5 ¿TRATAMIENTO DE POR VIDA?

No necesariamente. Hay casos en los que la anticoagulación está prescrita para tres o seis meses, sin embargo, por el tiempo que esté indicado es necesario tener precaución con los golpes, las heridas, las quemaduras, las inyecciones intramusculares, los deportes extremos y de contacto, y el consumo de algunos alimentos, especialmente, las verduras de hoja verde, pues contribuyen a reducir los efectos, por lo tanto, en vez de eliminarlos de la dieta se recomienda consumirlos en cantidades menores.

Es importante consultar con el especialista cada caso para conocer más sobre interacciones e intolerancias.

6 ATENTOS A LOS SANGRADOS

Durante el tratamiento con anticoagulantes puede ocurrir que el paciente sangre un poco por nariz o boca, incluso, con el cepillado de dientes, en esos casos, advierte Granda Carvajal: “no será necesario suspender los medicamentos, siempre que sean sangrados leves o pequeños ‘morados’, pero si es muy abundante, o si se presenta todos los días, es necesario adelantar el control médico. En caso de que el sangrado sea mucho y no se detenga, es fundamental consultar por urgencias. Por otra parte, cuando se programen procedimientos odontológicos o cirugías, es obligatorio consultar con el médico tratante”.

EJERCICIO Y BUENAS POSTURAS, LLAVES DE LA SALUD

Grupos musculares y huesos no trabajan de forma aislada en el cuerpo. Por ello hay que cuidarlos con actividades de bajo impacto.

ASESOR

JORGE IVÁN PALACIO URIBE - Especialista en Medicina del Deporte, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Aunque parecieran no conectarse por su ubicación en el cuerpo humano, una alteración en el tobillo, por ejemplo, podría provocar molestias en la columna lumbar. ¿La razón? Los huesos y los músculos del cuerpo humano no trabajan de manera aislada. Jorge Palacio, especialista en Medicina del Deporte, explica que todas las articulaciones y los grupos musculares son parte fundamental del cuerpo y hay casos en los que un solo cambio en el funcionamiento de las extremidades inferiores puede afectar, incluso, estructuras del tren superior.

“Pongamos un ejemplo: la rodilla es una articulación muy importante porque, para caminar, tiene mucho uso junto con el tobillo y la cadera, si cambio el patrón de marcha, varío todas las estructuras que están de ahí para arriba y de ahí para abajo. Las personas con lesiones de rodilla, cuando cambian su forma de caminar, provocan alteraciones de la cadera y de la región lumbar, por lo tanto, debido a posturas anómalas todo empieza a doler”, explica el especialista en medicina del deporte.

Es así como la salud osteomuscular implica, además

de una masa muscular fortalecida y buen tono, correcta funcionalidad en las articulaciones. En conclusión, huesos y músculos dependen unos de otros, trabajan de manera inseparable.

LOS HÁBITOS, LA CLAVE

Está claro que el ejercicio y la alimentación son fundamentales: los lácteos para los huesos, la proteína para los músculos. Sin embargo, y pese a que mucho se ha dicho, las posturas que se asumen al sentarse, al pararse, al acostarse, también son determinantes a la hora de cuidar la salud osteomuscular, pero, ¿qué tan conscientes somos de ello?

“Con una mala postura al sentarse empieza a doler la espalda, si a eso se suma que todo el tiempo hay una flexión profunda de rodilla, esta articulación también comienza a dañarse. Incluso, una mala postura podría generar daños en diferentes articulaciones. Como todo va conectado, cuando se altera una articulación pueden afectarse las que están alrededor o, incluso, las que están más lejos”, enfatiza el deportólogo.



Es importante tener en cuenta que los ejercicios practicados de manera incorrecta, sin buena técnica o con pesos exagerados, también pueden provocar alteraciones en huesos y músculos. Igualmente, las personas que manejan por largos periodos pueden desarrollar problemas de rodilla y de columna. Sin embargo, destaca el experto que entre las cosas que más dolor articular genera está la sarcopenia, es decir, la pérdida de masa muscular que se da por el sedentarismo y el proceso de envejecimiento.

Del mismo modo, es fundamental elegir los colchones adecuados y evitar aquellos blandos que provocan arqueamiento de la espalda, usar sillas ergonómicas que conserven la curvatura natural de la columna, sentarse en ángulo recto, usar descansapiés y hacer pausas activas para romper la quietud y disminuir el riesgo de lesiones.

Finalmente, el Instituto Nacional del Cáncer, NIH (por sus siglas en inglés), recomienda que para tener huesos fuertes y prevenir la pérdida de masa ósea en edades avanzadas, hay que consumir suficiente calcio y vitamina D, así como evitar el cigarrillo y el alcohol.

DONA CON EL ALMA

Somos una fundación sin ánimo de lucro

SOMOS ESPECIALISTAS EN CUIDARTE CON EL ALMA

Ahora más cerca de ti con nuestro servicio de consulta externa y **Ayudas Diagnósticas en Urología*** en la Sede Poblado

*Solo pacientes de pago directo.

visado Supersalud Septiembre 2019

Santa Ana
Hospital Infantil

EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe
SEDE POBLADO



PIDE TU CITA: (+57 4) 360 4788 opción 5

Estamos ubicados en las instalaciones del Hospital Infantil Santa Ana
Calle 14 # 43B 146 - **Barrio Manila, El Poblado**

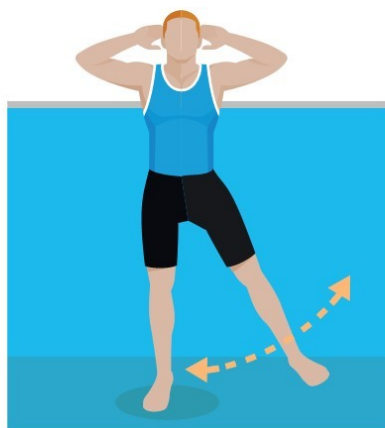


5 EJERCICIOS EN EL AGUA

De acuerdo con el especialista en Medicina Deportiva, la práctica de este tipo de actividades de bajo impacto, beneficia de manera significativa la salud osteomuscular, incluso, para aquellos con patologías de cadera, columna y articulares, gracias a la resistencia que se desarrolla bajo el agua. Además, para mejores resultados, recomienda complementar con ejercicios de impacto como caminatas o trotes, este último, siempre que no haya problemas de rodilla. Aquí, cinco ejercicios en el agua recomendados por la Fundación para la Artritis, de EE. UU.

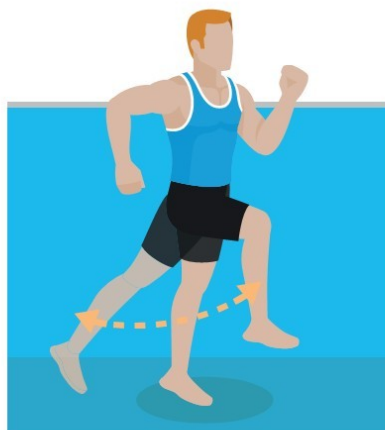
2 Levantamiento lateral de pierna (abducción y aducción de cadera)

- ▶ Párese de lado junto al muro de la piscina con las rodillas relajadas.
- ▶ Columpie su pierna de un lado al otro, hacia el centro de la piscina y hacia el muro, cruzándola enfrente de la otra pierna.
- ▶ Repita la secuencia con la otra pierna.



4 Oscilación de pierna (extensión y flexión de cadera)

- ▶ Párese de lado junto al muro de la piscina, conserve el equilibrio.
- ▶ Levante el muslo, paralelo a la superficie del agua, tan alto como le sea cómodo.
- ▶ Baje la pierna.
- ▶ Suavemente columpie la pierna detrás de usted, con cuidado de no arquear la espalda.
- ▶ Repita con el otro lado.
- ▶ Realice esto lentamente.



1 Circunferencias de brazos

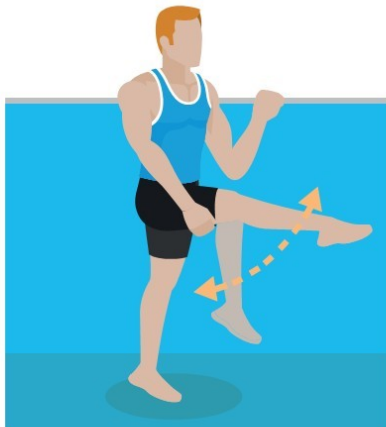
- ▶ Levante ambos brazos frente de usted hasta que estén a pocos centímetros por debajo del nivel del agua.
- ▶ Mantenga ambos codos extendidos. Haga pequeños círculos con los brazos.
- ▶ Gradualmente, aumente el tamaño de los círculos, luego disminúyalos de nuevo.
- ▶ Primero haga círculos hacia la derecha, luego hacia la izquierda. No levante los brazos fuera del agua ni deje que estos se crucen entre sí.

3 Estiramiento de pantorrilla

- ▶ Párese de lado junto al muro de la piscina y sujétese para conservar el equilibrio.
- ▶ Párese derecho con las piernas ligeramente separadas y con una pierna adelante de la otra.
- ▶ Mantenga el cuerpo erguido, inclínese hacia adelante y lentamente deje que la rodilla de enfrente se flexione. Sentirá estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. El talón de esta pierna debe mantenerse en el piso.
- ▶ Mantenga esta posición unos 10 segundos. Repita con la otra pierna.

5 Levantamiento de rodilla (extensión y flexión de cadera y rodilla)

- ▶ Párese de lado junto al muro de la piscina.
- ▶ Doble la rodilla, y levante el muslo paralelo a la superficie del agua tan alto como le sea posible.
- ▶ Coloque una mano detrás de la rodilla si su pierna necesita apoyo.
- ▶ Enderece la rodilla y baje la pierna, manteniendo la rodilla extendida.
- ▶ Mantenga los tobillos y dedos de los pies relajados.
- ▶ Repita con el otro lado.



►► **NUEVA TÉCNICA**

BIOPSIA DE PRÓSTATA GUIADA POR FUSIÓN DE RESONANCIA Y ECOGRAFÍA.



30% + EFECTIVO
en el diagnóstico de
Cáncer de Próstata

/ IMAGENOLÓGIA - LABORATORIO CLÍNICO -
EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS /



NUESTRAS SEDES



SEDE POBLADO

Cll. 7 N° 39-290
Piso 3

SEDE INTERMÉDICA

Cll. 7 N° 39-197
Local 119

SEDE MÉDICAL

Cll. 7 N° 39-107
Piso 1

SEDE TESORO

Cra. 25A N° 1A Sur-45
Piso 1

SEDE MEDICINA NUCLEAR

Cll. 7 N° 39-290 Piso 13

SEDE LAURELES

Cll. 33 N° 74E - 91

SEDE ALMACENTRO

Cra. 43A N° 34-95
Local 115

PBX. (4) 444 0019 / (4) 325 7070 www.cedimed.com
Medellín - Colombia



ZOOM A LA PRÓSTATA

La oportuna revisión y los signos de alerta ayudan a minimizar riesgos.

ASESORA

CLAUDIA LUCÍA OCHOA RODRÍGUEZ
Uróloga y oncóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada



En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre la próstata.



La supuesta vulneración de la hombría es uno de los mitos extendidos que detienen a los hombres para realizarse las pruebas de detección que podrían ayudar a encontrar un posible cáncer de próstata en etapa temprana. De acuerdo con la información de la página web de la Clínica Mayo, la recomendación es que se considere hacer los análisis respectivos a partir de los 50 años, o antes para los hombres que tienen factores de ries-

go para detectar un posible cáncer o la hiperplasia prostática benigna, que causan síntomas similares y obstrucción de la vía urinaria. Es fundamental tomar conciencia del tema y dialogar con el médico, pues este tipo de cáncer en su etapa inicial por lo general no presenta síntomas, sin embargo, en un estado más avanzado suele causar problemas. Conozca los signos de alerta para tomar acciones a tiempo●

TEST INDOLORO

El examen digital del recto consiste en revisar la próstata al introducir un dedo con guante lubricado en el recto. "No es doloroso y no cambia la orientación sexual", explica la uróloga Ochoa Rodríguez frente a los temores que conlleva. Este procedimiento se realiza en paralelo con el análisis de antígeno prostático, en un examen de sangre. Un nivel superior al normal indica una infección, una inflamación o un agrandamiento de la glándula.



5

MINUTOS DEMORA EL EXAMEN DEL RECTO. SI EL MÉDICO ENCUENTRA ALGUNA ANOMALÍA EN LA TEXTURA, LA FORMA O EL TAMAÑO DE LA GLÁNDULA,

SÍNTOMAS

Es importante consultar si hay dificultad para orinar, orina entrecorta o demorada para empezar; necesidad para orinar en varias horas del día y la noche; así como goteo después de entrar al baño y retención urinaria o sangrado en la orina. Cualquiera de estos síntomas – no hay necesidad de presentarlos todos– indican que se debe ir al médico de manera urgente.



20 %

A 30% DE PACIENTES CON CÁNCER DE PRÓSTATA PUEDEN TENER ANTÍGENOS NORMALES Y TACTO RECTAL ANORMAL, POR ESO ES OBLIGATORIO REVISARLA A TRAVÉS DEL EXAMEN FÍSICO.

11

DE JUNIO ES LA FECHA EN LA QUE SE CONMEMORA EL DÍA DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA. EN COLOMBIA, 1 DE CADA 3 HOMBRES, MAYORES DE 50 AÑOS, LO PADECE. PREVENIR ES CLAVE.



MEJORES HÁBITOS

En las guías del Ministerio de Salud de Colombia se indica que entre los factores de riesgo que pueden incidir en la aparición de este cáncer, y que son modificables, están el alto consumo de carnes rojas y productos lácteos; el sedentarismo; el peso inadecuado y la obesidad; el consumo de alcohol y la exposición a contaminantes químicos.



RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Utilizar la denominada respiración abdominal o diafragmática es la forma más sencilla de reducir respuestas automáticas en el cuerpo, derivadas de una situación inesperada que generan temor, como una presentación en público, por ejemplo. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se observa cómo se mueve hacia adelante). Al expulsar, se reduce el abdomen sin ejercer presión deliberadamente. El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda, que tranquiliza.

12

LITROS DE AIRE POR MINUTO SE CONSUMEN MIENTRAS UNA PERSONA RESPIRA. SI HACE DEPORTE, ESTO AUMENTA A 150 LT POR MINUTO.

TRANQUILIDAD

BAJAR EL ESTRÉS

El cortisol, conocido como la "hormona del estrés", se libera en respuesta a una amenaza y permite que el cuerpo reaccione. El problema sucede cuando se empiezan a interpretar asuntos cotidianos, llegar a fin de mes o un inconveniente en la oficina, como una amenaza, lo que hace que el estrés (estrés negativo) domine mente y cuerpo y se vuelva crónico. Tener válvulas de escape saludables como el deporte ayuda a tomar el control.

FUENTES
CLÍNICA MAYO Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Reducir los niveles

de estrés durante el día permite al cuerpo una mejor adaptación al entorno y previene enfermedades.



CONCIENCIA PLENA

15

MINUTOS DE MEDITACIÓN AL DÍA AYUDAN A REGULAR LA RESPUESTA EMOCIONAL DEL CUERPO Y LA MENTE.

Inhale por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos, o tanto como se sienta cómodo. Respirar tiene indudables beneficios como bajar la tensión arterial y lograr una mejor oxigenación para órganos, músculos y células. Es una buena manera de equilibrar el sistema nervioso central y el autónomo. Es importante ser consciente de la respiración con pequeñas pausas en el día.

Durex Nail®

Laca Ungueal

NUEVO

¿Uñas
frágiles y
Quebradizas



úsalo
2 a 3 veces
por semana

Uñas perceptiblemente,
más sanas • Y FUERTES

0 -15 días
mejora de la
aparición y dureza

15 -30 días
mejora en descaro

Eficaz
endurecedor



> Hidrata



> Reestructura



> Protege

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



ATENTOS A LAS SEÑALES

ASESOR

ÁLVARO ECHEVERRÍ
Oftalmólogo, adscrito a
Coomeva Medicina Prepagada

Es importante saber que esta alteración en la visión es indolora, se presenta en uno o ambos ojos y no es contagiosa. Se trata de una opacidad en el cristalino, que es la estructura encargada de enfocar los objetos a diferentes distancias, compuesto principalmente por agua y proteínas que se distribuyen de manera que permanezca transparente y la luz pase a través de él.

En un ojo sano el cristalino es traslúcido y por lo tanto la retina recibe la imagen clara. Con la edad y el proceso de desgaste a través de los años, algunas de las proteínas que lo integran se acumulan y comienzan a nublar una parte formando las cataratas que, con el tiempo, pueden aumentar en tamaño y afectar la vista, normalmente esto ocurre de forma gradual. Cuando el cristalino cambia lentamente, a un color amarillento o marrón, también añade un tinte marrón a todo lo que se observa.

PRIMEROS SÍNTOMAS

Además de la visión borrosa, el Instituto Nacional del Ojo, de los Estados Unidos, advierte que algunos de los síntomas de las cataratas son la percepción de colores opacos, la dificultad para ver de noche, la vista doble y cambios frecuentes en la fórmula de los lentes.

Al principio las cataratas pueden ser imperceptibles, sin embargo, cuando a nivel de la pupila se ve algo blanco significa que la catarata está muy avanzada. Junto a la edad, los especialistas identifican como



factores de riesgo el consumo de alcohol y tabaco, la diabetes, el uso de esteroides y la exposición a los rayos del sol.

Por lo general, la presencia de esta alteración visual está asociada con la edad, no obstante, según sus causas, se pueden clasificar como secundarias, cuando aparecen posterior a otras cirugías oculares; traumáticas, si se desarrollan como con-

secuencia de una herida en el ojo algunos años después del trauma; congénitas, pues algunos bebés ya nacen con ellas o las desarrollan en la niñez sin que afecte su vista; o después de la exposición a ciertos tipos de radiación.

LA CIRUGÍA ES LA SOLUCIÓN

A través de una intervención quirúrgica se

Las cataratas son una afectación del cristalino ocular, que si bien es posible de tratar, hay que reconocer a tiempo.



EL EFECTO

OJO NORMAL

Cornea
Iris
Lente
Pupila
Nervio óptico

OJO CON CATARATAS

Cornea
Iris
Pupila
Nervio óptico

La lente con la catarata se nubla y distorsiona la visión

40 a 50

AÑOS ES LA EDAD EN LA QUE PUEDEN APARECER LAS CATARATAS RELACIONADAS CON LA EDAD Y NO ALTERAR LA VISIÓN.

60

AÑOS EN ADELANTE ES LA ÉPOCA DE LA VIDA EN QUE LA MAYORÍA DE LAS CATARATAS SÍ AFECTAN LA VISIÓN.

CONSEJOS PARA CUIDAR SU SALUD VISUAL

Algunas de las recomendaciones son usar gafas de sol con protección UV, utilizar sombrero de ala para bloquear los rayos ultravioletas, evitar el cigarrillo y llevar una alimentación balanceada que incluya frutas y verduras. Así mismo, a partir de los 60 años visitar al oftalmólogo al menos una vez al año.

implanta un lente intraocular, monofocal o multifocal, según el caso de cada paciente. Es común que se piense que las cataratas se reproduzcan después de ser retiradas en cirugía, no obstante, el oftalmólogo Álvaro Echeverri, aclara que “cuando se opera de catarata se pone un lente sobre la membrana del cristalino que es como un celofán transparente. Esta mem-

brana con el tiempo se opaca y la persona empieza a ver mal de nuevo, sin embargo, no es que la catarata esté presente otra vez. En ese caso, se hace un procedimiento con láser, 10 minutos, se retira la membrana y el paciente recupera la visión”.

Las cataratas solo deben removerse a través de cirugía cuando afecten las actividades de la vida diaria como leer, ver televisión o

manejar. También si impiden examinar o tratar otra alteración visual como la degeneración macular relacionada con la edad, o la retinopatía diabética. En caso de ser necesaria cirugía para ambos ojos, cada uno debe intervenir, de manera individual, con cuatro a ocho semanas de diferencia. El oftalmólogo definirá cuál es el mejor procedimiento según el caso •

UN ESPACIO PRIVILEGIADO PARA TU SALUD

Recuerda que como usuario de **Coomeva Medicina Prepagada** Tienes acceso a **CHRISTUS SINERGIA** Centros Ambulatorios, donde podrás disfrutar atención cómoda, oportuna y muchos beneficios exclusivos para ti.



Además, inicia una vida más saludable por medio de nuestro modelo **Cuidarte es Quererte.**

¡Es muy fácil!



Descarga la APP Mi Historia



Realiza el test de salud, y luego serás contactado para una valoración médica.



Según tus resultados, te entregaremos un plan personalizado de salud.



Además de muchos incentivos, recibirás los mejores tips de autocuidado para optimizar al máximo ¡tu salud y bienestar!



Nuestro modelo Cuidarte es Quererte es realizado en convenio con los centros médicos ambulatorios Christus Sinergia.



CON TU MUNDO

EL CHOCOLATE, ADEMÁS DE SER SABROSO, ES CARDIOPROTECTOR. AUNQUE ES DELICIOSO, LA PORCIÓN CUENTA A LA HORA DE OBTENER LOS BENEFICIOS.

MEJOR SI ES NEGRO

La proporción de cacao es clave para lograr mayores beneficios para la salud. Procure buscar uno de un mayor porcentaje, ojalá de 70 a 80 %.

CON MODERACIÓN

Aunque sea "negro" tiene calorías. Evite superar los 30 gramos por día, lo que equivale a una unidad de una chocolatina de 6 cuadros.

BONDADES

Además de generar bienestar y placer al consumirse, cuenta con flavonoides que tienen alto poder antioxidante. Igual, es una buena fuente de magnesio.

29 g

DE AZÚCAR TIENE UNA TABLETA DE CHOCOLATE NEGRO, LO QUE DEPENDE DEL PORCENTAJE Y LA MARCA.



AL CALOR DE UN PADRE CANGURO

El acompañamiento de los padres en la atención de un bebé prematuro es fundamental para que estos ganen peso y se establezca un vínculo para toda la vida.

ASESOR

JUAN MANUEL AGUILAR
Médico pediatra de la Universidad CES

Bien se sabe que un bebé prematuro debe permanecer las 24 horas unido a un ser humano para que le transmita el calor que tenía cuando estaba en el útero. La mayoría de las veces esta responsabilidad la asumen las madres o en su defecto, las abuelas o las tías, quienes fortalecen el vínculo a través del contacto piel a piel, las 24 horas al día, en posición vertical. Sin embargo, lograr que el padre también participe de este proceso no solo crea vínculos para toda la vida, sino que además ayuda a la pronta recuperación del pequeño.

Juan Manuel Aguilar, pediatra y docente de Medicina de la Universidad CES, indica que “al involucrar al padre se le hace partícipe del cuidado del bebé para que sienta que está ayudando a que su pequeño salga adelante, haciéndole sentir el embarazo por fuera del útero, que es el objetivo grande de cargarlos sobre el pecho”. De acuerdo con Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año nacen en todo el mundo 15 millones de niños prematuros. Se estima que después de nacer, más de un millón de ellos mueren, pese a que el 75 % podrían sobrevivir con una atención poco costosa y medidas preventivas.

“Es muy importante que el bebé desde tan chiquito aprenda a reconocer el olor del papá, además el hombre tiene un grado de temperatura que puede ser mayor que el de la mujer y eso ayuda a que el bebé gane peso de manera más rápida”, agrega el médico pediatra Aguilar.





UNDER THE WARMTH OF A KANGAROO FATHER

The accompaniment of the parents in the attention of a premature baby is basic for them to gain weight and to establish a link for their whole life.

ADVISOR

JUAN MANUEL AGUILAR
Pediatrician CES University

It is well known that a premature baby should remain 24 hours a day linked to a human being in order to continue receiving the warmth he/she used to have when in the uterus. Most of the time, this responsibility is assumed by the mothers and in their defect, the grandmothers or aunts, who strengthen the link through skin-to-skin contact, 24 hours a day, in a vertical position. However, making a father to also participate in this process not only creates links for the whole life but also helps a quick recovery of the little one.

Dr. Juan Manuel Aguilar, Pediatrician and Medicine Professor at the Universidad CES, states that “when a father is involved in this practice, he becomes a participant in his baby care and feels he is helping to his little one to succeed and also feels pregnancy outside the uterus, which is the main objective of carrying the baby over the chest” According to the World Health Organization (WHO), each year 15 million premature children born. It is estimated that after birth, more than one million of them die, although 75 % could survive thanks to not expensive attention and to some preventive measures.

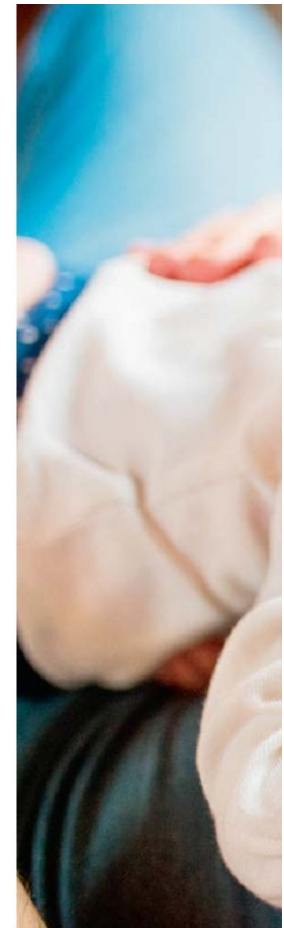
“It is very important that the baby, since such an early age, learns to recognize his father’s odor, and in addition, men have a temperature degree that can be higher than that of women, and that helps the baby to gain weight faster”, adds the Pediatrician Physician Dr. Aguilar.



Lograr que el padre también
participe de este proceso, no solo
crea vínculos para toda la vida, sino
que además ayuda a la pronta recupe-
ración del pequeño.

Making a father to also

participate in this process not only creates links
for the whole life but also helps a quick reco-
very of the little one.



No obstante, la tarea puede resultar compleja y para explicarlo el especialista hace cálculos: un bebé prematuro tiene que comer cada dos horas y alimentarlo no es tan fácil porque puede tomar más de media hora debido a que está constantemente dormido. En este caso, la desazón aumenta porque muchas veces no sabe succionar bien, por lo que la madre debe extraerse la leche. En resumen: una tarea difícil que debe encontrar ayuda y comprensión.

Aguilar asegura que la presencia de los padres en esta labor es muy baja. Lo ve en su consulta y estima que ellos solo asisten al 10 o 15 % de las citas programadas. Por ello, el concepto ha cambiado y “ahora se habla de una familia canguro para tratar de que se interesen, además de la mamá, también el papá, la abuela y la tía, porque estamos hablando de un cuidado

PIEL CON PIEL

Ser padre o madre canguro es un acto de amor. En el pecho, el niño encuentra un ambiente muy parecido al del útero: la temperatura y los sonidos a los que está acostumbrado; el arrullo del

aire que entra a los pulmones y el latido incesante del corazón, con lo cual se le transmite una sensación de tranquilidad que le ayuda en su desarrollo. Advierte el doctor Aguilar que también el hecho de tenerlo en el pecho en posición vertical ayuda a que tenga menos riesgos de que se le devuelva la comida, de que se vomite y el alimento regurgitado se le vaya a los pulmones. Esta etapa se puede superar cuando el bebé ya ha sobrepasado los 2.300 gramos de peso.

La OMS, frente a esta valiosa labor, añade que facilita “la lactancia frecuente y proporciona constante supervisión materna para el bebé. Esta intervención podría salvar 450.000 vidas al año”. A lo que hay que agregar que si el padre está presente la madre podrá concentrarse en la alimentación y en el descanso, pues es bien sabido que la lactancia consume energía.

Ser padres canguros es una tarea que ayuda a despertar la paternidad y el arraigo a la familia, así como la unión entre todos los miembros. Fomentar esta práctica permite establecer un vínculo inquebrantable para toda la vida.



However, this task can be a complex one, and in order to explain it the specialist makes some calculations: a premature baby has to eat each every two hours and feeding him/her is not so easy because it can take more than half an hour as the baby is constantly sleeping. In this case, the annoyance increases because, many times, the baby doesn't know well how to suck, and the mother should extract her milk. In summary: a difficult task that needs to find help and understanding.

Dr. Aguilar assures that the presence of the parents in this job is very low. He sees it at his office and considers that they only attend 10 to 15 percent of scheduled visits. This is why, the concept has changed and now we talk about a kangaroo family for trying others to be involved in addition to the mother, also the father, grandmother, and aunt, because here we are dealing with an exhausting, very heavy care".

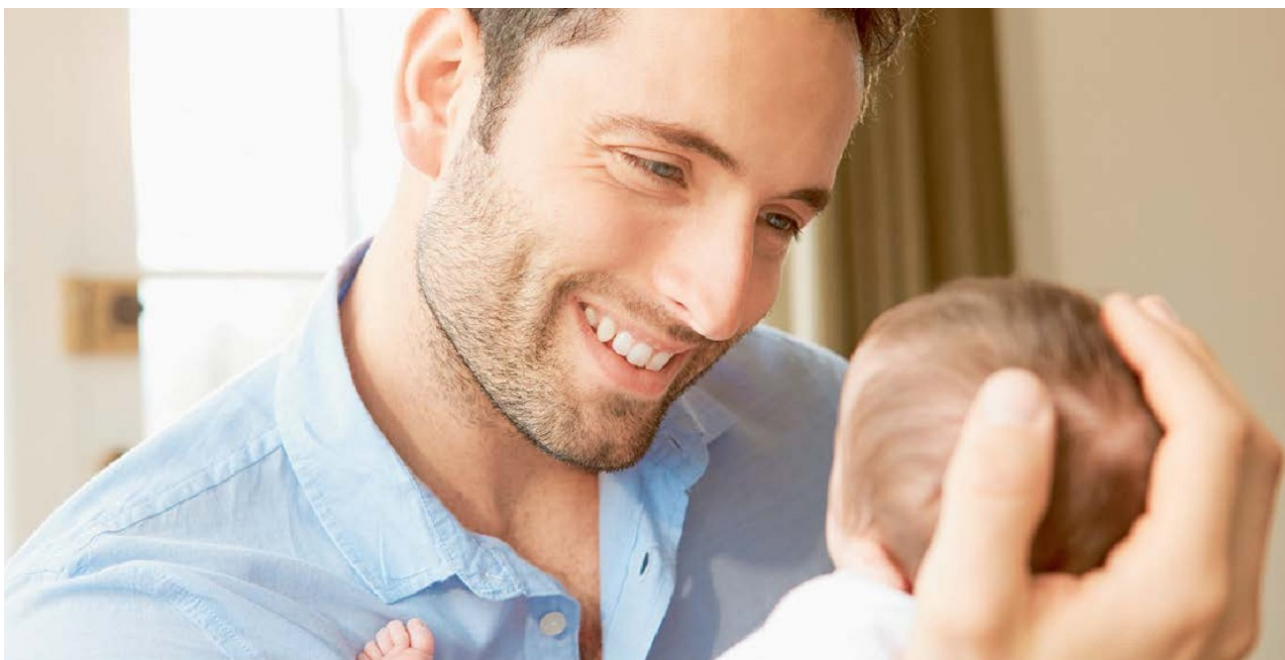
SKIN-TO-SKIN

Being a kangaroo father or mother is an act of love. On the chest the child finds an environment very similar to the uterus: the tem-

perature and the sounds to which he/she is used to; the murmur of the air entering to the lungs and the incessant beating of the heart, with which a sensation of tranquility is transmitted that helps the babies to develop. Dr. Aguilar also states that the fact of having the baby on the chest, in a vertical position helps him/her to have less risk of returning food, vomiting and regurgitated food going to the lungs. This stage can be overcome when the baby is weights more than 2,300 grams.

The World Health Organization, in front of this valuable job, adds that it facilitates "frequent breastfeeding and provides constant maternal supervision on her baby. This intervention could save 450,000 lives per year". To the above, we can add that if the father is present, the mother can concentrate on feeding and resting, because it is well known that this practice consumes energy.

Being kangaroo fathers is a task that helps waking up paternity and family roots, as well as the union among all its members. Promoting this practice allows establishing an unbreakable link for the whole life.



ASÍ FUNCIONA LA POSICIÓN CANGURO

- ▶ El bebé debe estar en contacto piel a piel con sus cuidadores, durante las 24 horas. La madre, el padre, o cualquier otra persona cercana, puede cumplir con esta misión.
- ▶ Es importante que el niño conserve una posición vertical entre los senos de la madre y debajo de la ropa. De esta manera, se procura mantener la temperatura corporal del pequeño, haciendo las veces de incubadora.
- ▶ Como apoyo puede usarse un soporte elástico de algodón o de fibra sintética, para que el padre o madre canguros descansen y el pequeño esté seguro sin que la circulación de aire se afecte por los cambios de posición. Es común que los bebés prematuros tengan un tono muscular frágil (hipotonía), por eso son útiles estos dispositivos de tela para evitarle apneas al bebé y que igual tenga movilidad, como la que tenía en el vientre materno.
- ▶ Desde que siga en contacto con la piel, el recién nacido se puede alimentar en cualquier momento, la leche materna estimula también su crecimiento y desarrollo.
- ▶ Para dormir, la recomendación es hacerlo en una postura semisentada, a 30°. La posición de canguro se mantiene según la tolerancia del niño; cuando él sude en exceso, llore, intente arañar o gritar, estas serán sus señales de incomodidad •

Fuente: Guía del Ministerio de Salud y Protección Social.

UNDER THE WARMTH OF A 'KANGAROO FATHER'

- ▶ The baby should be in skin-to-skin contact with his/her caretakers for 24 hours a day. The mother, the father, or any other close individual can comply with this mission.
- ▶ It is important for the baby to maintain the vertical position between his/her mother's breasts and under her clothes. In this way, the purpose is to maintain the baby's body temperature, performing as an incubator.
- ▶ As Support, a cotton or synthetic fiber elastic support can be used, for the kangaroo father or mother to rest and the little one stays safe and air circulation doesn't affect as a result of position changes. It is common that premature babies have a fragile muscular tone (hypotonia), and this is why those cloth supports are useful for avoiding the baby's apneas and allowing him/her to move as they did when they were into their mother's uterus.
- ▶ As long as the baby remains in contact with his/her caretaker's skin he can be fed at any time, the mother's milk also stimulates his/her growth and development.
- ▶ For sleeping, the recommendation is doing it in a semi-sited position, at 30°. The kangaroo position is maintained according to the baby's tolerance; when the baby sweats in excess, cries, or tries to scratch or cry, these are his/her signals of discomfort •

Source: Guide from the Ministry of Health and Social Protection of Colombia.

Clínica - Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver



Nuestros Servicios

► Clínica de oftalmología

- **Unidades especializadas en:**
 - ✓ Oftalmopediatría y estrabismo
 - ✓ Cirugía plástica ocular y facial
 - ✓ Retina
 - ✓ Córnea, segmento anterior y trasplante de córnea
 - ✓ Glaucoma
 - ✓ Neurooftalmología
 - ✓ Uveítis
 - ✓ Oftalmología general
- **Unidad especializada en ayudas diagnósticas y láser terapéutico**
- **Unidad de cirugía oftalmológica y cirugía láser refractiva**
- **Servicio farmacéutico especializado**

 **Pide tu cita**
Clínica de oftalmología
266 0022 / Ext. 1

► Óptica

- **Unidades especializadas en:**
 - ✓ Optometría avanzada
 - ✓ Lentes de contacto para córnea irregular y control de miopía
 - ✓ Baja visión y rehabilitación visual
 - ✓ Ortoqueratología (corrección nocturna de la miopía)
 - ✓ Terapia visual y deportiva
 - ✓ Prótesis ocular
 - ✓ Visión cromática, sensibilidad al contraste, deslumbramiento y estereopsis
- **Adaptación de lentes oftálmicos, filtros y ayudas ópticas**
- **Monturas oftálmicas, de sol (formuladas) y deportivas**

 **Pide tu cita**
Optometría
444 4447

www.santalucia.com.co



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



CUANDO LA INTIMIDAD **AFFECTIVA** SE CREA ENTRE DOS

Con la edad, la clave es conectarse desde el corazón para así lograr que el contacto físico active hormonas que ayuden a sentirse vital.



ASESORA
CHIQUINQUIRÁ BLANDÓN
 Especialista en Psicología Clínica

Con la edad se transforman los hábitos, se experimentan cambios físicos y hay otras formas de abordar la vida, los años vienen acompañados además de preconcepciones culturales y sociales que en ocasiones no corresponden con la realidad, como aquella que rodea de mitos y temores a la sexualidad femenina durante la menopausia.

“Durante la menopausia en la mujer se bajan los estrógenos. Es un tema que puede ocurrir y tratarse a lo largo de la vida. Aspectos como el maltrato emocional, el abuso físico, la depresión, la ansiedad, la infidelidad de la pareja, problemas tiroideos o incluso colon irritable, pueden afectar la sexualidad de una mujer, haciendo que sea necesario sanarla, para garantizar una vida sexual saludable”, afirma Chiquinquirá Blandón, especialista en Psicología Clínica y terapeuta certificada en EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).

Entre los 45 y los 55 años los ovarios disminuyen progresivamente la producción de estrógeno y otras hormonas como la progesterona, “entonces, en lo único que se podría afectar la sexualidad en la menopausia es en la resequedad, porque ya no hay tanta lubricación, pero para eso hay productos tópicos que funcionan perfectamente bien”, comenta Blandón, quien además aconseja el uso de preservativo para disminuir la probabilidad de dolor, y así hacer más fácil y placentero el encuentro.

LIBERTAD Y PERCEPCIÓN DE BELLEZA

Que si los rollitos, el aumento de peso o la flacidez; que si la celulitis o las arrugas. La experta Chiquinquirá Blandón explica que el tema de la imagen corporal no solo es un factor de edad, sino que la falta de autoestima en la mujer puede vincularse a elementos como, por ejemplo, traumas que pueden afectar la relación con su propio cuerpo y vulneran su vida sexual.

Así mismo, asegura que “los ojos del amor no miran las curvas, y si la persona está conectada desde el amor, el erotismo vendrá del corazón, y nosotros podremos mirarnos, conversar, com-

partir cualquier duda o temor que tengamos sobre nuestro cuerpo. Si hay una comunicación abierta, sana y tranquila, la persona tendrá una sexualidad activa hasta el día que lo decida”.

Si bien la menopausia se asocia con etapas de la vida como el duelo por el “nido vacío” o por la jubilación, es el momento en el que la pareja tendrá mayor tiempo para disfrutar de una sexualidad placentera. “La relación sexual puede ser mucho mejor si hacemos la conexión amor + sexo + vida. Cuando nuestro único objetivo no es la penetración o el orgasmo, la conexión es de corazón a corazón. Las parejas se van a ver, se van a abrazar, se van a acariciar. Si el asunto se anima lo suficiente, pues se llega al orgasmo y si no, lo bueno es que la excitación en la mujer es de efecto acumulativo”.

La especialista en Psicología Clínica enfatiza en que “es nuestra responsabilidad mantener una sexualidad activa y saludable porque cumple una función vital que está además en relación con el amor” •

AVIVANDO LA CHISPA

Cuerpo y corazón. Hacer ejercicio, adoptar una dieta balanceada, fortalecer la autoimagen, experimentar la felicidad, quererse y alejarse del estrés, son acciones que pueden conducir a una sexualidad sana.



Mente. Mantener pensamientos y fantasías sexuales ayudará a activar la testosterona y, biológicamente, a compensar la disminución natural de los estrógenos.

Trabajo de dos. No perder de vista los espacios como pareja, tener experiencias nuevas y huir de la rutina, conservarán activo el interés y la salud sexual.





PECES AZULES PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR

Vitaminas y ácidos grasos, esenciales para el buen funcionamiento del organismo, se encuentran en estas variedades de aguas frías.

ASESORA

JASBLEIDI BUITRAGO URIBE - Nutricionista - dietista

Una de las preocupaciones tras padecer un evento cardíaco es la nutrición y, específicamente, ¿qué alimentos se deben consumir y cuáles hay que evitar? Entre las alternativas está incluir en la dieta pescados de color azul, de aguas frías, pues resultan favorables para el corazón.

Estos peces tienen un contenido en grasa inferior al 5 %, en algunas especies, y aportan ácidos grasos y aceites que son cardioprotectores, además incluyen vitaminas como las D, A, B12, B1 y B6 y en algunos abundan minerales como el calcio y el fósforo.

Se denominan peces azules por el color de sus escamas —entre grises y azuladas— lo que corresponde a un tipo de carne generosa en grasas y al agua en la que nadan, por lo general fría y superficial, entre ellos se encuentran el salmón, el atún, la sardina, las anchoas, el boquerón, el jurel y el emperador. Lo que sugieren los nutricionistas es que se cocinen de manera sencilla para aprovechar su alto contenido en grasas. Se recomienda su ingesta unas tres veces a la semana. También son buenos para la salud los pescados blancos, como la merluza, el bacalao y el congrio, que son menos calóricos, también ricos en ácidos grasos.

Jasbleidi Buitrago Uribe, nutricionista y dietista de la Universidad de Antioquia, comenta que la recomendación de





PALPITAR SANO

El cuidado del corazón involucra muchos factores que hay que tener en cuenta. “Con respecto a la alimentación es necesario aumentar el consumo de frutas y verduras, disminuir el consumo de grasas saturadas y trans, eliminar el exceso de azúcares y de harinas, también es importante mermar la sal”, precisa la nutricionista Jasbleidi Buitrago Uribe, quien complementa que estos cuidados van más allá de la nutrición, pues es necesario evitar el consumo de tabaco y hacer ejercicio.

El omega 3 se caracteriza por

reducir la inflamación en el organismo.

Además, las grasas insaturadas del pescado también pueden ayudar a reducir el colesterol, según la Clínica Mayo.



consumir este tipo de pescado surge a partir de recientes investigaciones, pues hace unos 40 años se prohibía la ingesta de este producto; sin embargo, estudios realizados entre la población esquimal, que mantiene un régimen integrado principalmente por estos animales, encontró que no era frecuente que padeciera enfermedades del corazón. Con estos hallazgos y el aval de asociaciones de nutricionistas y cardiólogos, se promueve el consumo de este tipo de proteína animal.

PESCADOS ENRIQUECIDOS

El consumo de pescado en Colombia sigue siendo bajo. La Autoridad Nacional de Acuicultura y Pesca estima que el consumo per cápita es de 10 kg al año (hace cerca de diez años no pasaba de los 4 kg). En cuanto a los inhibidores para ver crecer su consumo, están las dificultades de acceso al pescado fresco y algu-

nos temores. “Lo que hay que tener en cuenta es que tanto mariscos como pescados tienen un potencial alergénico importante y un alto riesgo de contaminación por su cadena alimentaria. También por ser un alimento de gran cantidad de agua, su proceso de vida es más corto, y este es el cuidado que se debe tener al consumirlo”, comenta Buitrago Uribe.

Añade que es frecuente sugerir su ingesta por su alto poder nutritivo. “No es lo mismo si tú consumes un róbalo, que tiene un aporte mínimo de grasa, a otras especies de pescados como el salmón, la trucha y el atún, que contienen omegas 3, 6 y 9; así como fósforo y otros nutrientes importantes que se relacionan con la protección cardiovascular”, agrega Buitrago Uribe.

Lo importante, al momento de introducirlo en el plan de alimentación, será tener precauciones sobre el lugar de la compra y la frecuencia en el consumo •

Hydraskin®



72
Horas
de hidratación

Hydraskin® Body
Mayor poder de hidratación

Hydraskin® Face
Jóvenes o con acné

Hydraskin® Silk
Maduras o Secas

Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin®
FACE
Emulgión Hidratante con
Pantoténico

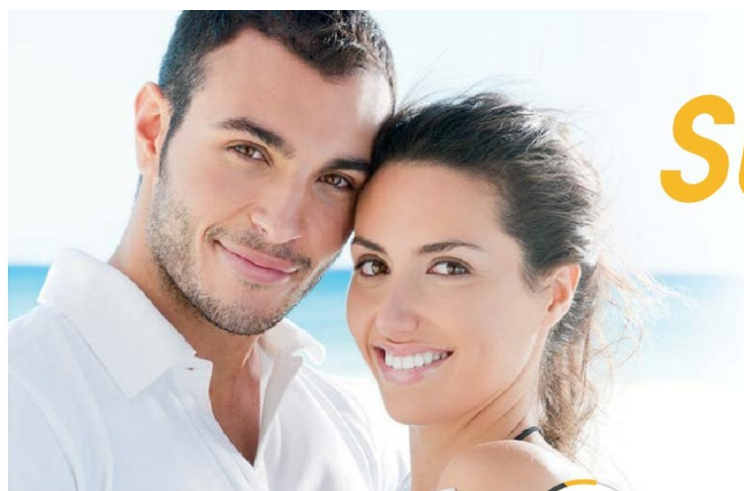
Hydraskin®
Body
Hidratante Corporal con
Alantoina y Ectoina
280 mL

Hydraskin®
SILK
PharmaDerm

Hydraskin®
SERUM
ANTI-AGE

HIDRATA & Nutre | **LA PIEL** | **Restaurando**
la barrera hidrolipídica

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



SunStop®

Protección solar
de uso diario
para todo tipo de **piel**

Nuevas
Texturas



Modernos
Filtros Solares

360°

Protección

OTZ 10

UVA/UVB

Radiación
Infrarroja

Luz Visible



FOTOPROTECCIÓN
ACTIVA



Toque **Seco**



Rápida **absorción**

Proteger la piel a **temprana edad**
evita y protege la piel de los efectos nocivos
de la **radiación solar y el fotoenvejecimiento prematuro**

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



ENRIQUECIDOS Y NUTRITIVOS

Los batidos son alternativas que complementan la alimentación.

Algo fundamental que hay que entender sobre los batidos es que no se trata de bebidas mágicas para reemplazar las comidas ni para bajar de peso automáticamente. Son mezclas de frutas y vegetales, ricos en agua, y algunos con propiedades diuréticas y antiinflamatorias. Las combinaciones se hacen dependiendo de los gustos y necesidades de cada persona, son una gran opción para aumentar el consumo de frutas y verduras, de las cuales se sugieren 5 porciones al día, esta es una forma de incluirlas en la dieta, pues difícilmente se logra.

Para consumirlos, la nutricionista Natalia Zuluaga Arroyave recomienda “prepararlos al momento de tomarlos; condiciones como la luz, la temperatura y el aire pueden afectar los nutrientes de los batidos”, así mismo, se aconseja evitar colarlos, pues se pierden parte de las fibras y vitaminas. Sobre si se hacen en agua, en leche, con o sin azúcar, la especialista comenta que esto se decide según el objetivo del individuo o el requerimiento calórico que necesite cubrir. Se pueden tomar, por ejemplo, como parte de una media mañana o de un algo, antes o después de la actividad física. Para recuperar las reservas energéticas, en ejercicios de mediana intensidad y larga

duración, pueden ir con carbohidratos como avena y miel; o con las proteínas aisladas del suero de la leche, para ayudar al desarrollo del tejido muscular.

Hay quienes recurren a los batidos para procesos de detoxificación y disminución del peso, sin embargo, el nutricionista Maximiliano Kammerer explica que no hay evidencia contundente de que tengan esos atributos; y es riesgoso que se utilicen como un remplazo de todas las comidas, debido a que se puede perder masa muscular y agua en el organismo, además de que esto ocasiona problemas como fatiga, insomnio, irritabilidad y descompensación. Como lo define el gastrónomo, David Cardona, son alternativas de alimentación para mejorar el consumo de frutas y verduras —en especial con los más pequeños— inclusive de proteína, y aumentar las fuentes de fibra y antioxidantes, además son personalizables •

FUENTES

MAXIMILIANO KAMMERER - Nutricionista dietista

NATALIA ZULUAGA - Nutricionista dietista

DAVID CARDONA - Gastrónomo y cocinero profesional; docentes de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos Universidad CES

**OPCIÓN 1****BATIDO DE RECUPERACIÓN****NÚMERO DE PORCIONES: 2**

Calorías: 450 / Proteína: 26 g /
Carbohidratos: 74 g / Grasa total: 6 g

INGREDIENTES:

6 uds	Claras de huevo
30 g	Leche en polvo descremada
200 ml	Leche descremada
100 ml	Yogur natural
50 g	Miel de agave
100 g	Mango maduro
30 g	Avena molida
100 g	Arroz cocido

PREPARACIÓN:

- Mezclar la leche en polvo con la leche descremada y calentar hasta hervir, reservar.
- En una licuadora, disponer las claras de huevo. Ir agregando paulatinamente la leche caliente y el resto de ingredientes. Licuar por 2 minutos más a velocidad alta.
- Refrigerar y servir frío.

OPCIÓN PARA
EJERCICIOS DE
RESISTENCIA





El aislado de proteína del suero de leche es bajo en grasa y sin lactosa.

OPCIÓN 2
BATIDO PROTEICO
NÚMERO DE PORCIONES: 2

Calorías: 240 / Proteína: 27 g/ Carbohidratos: 32 g/
Grasa total: 1 g

INGREDIENTES:

150 ml	Leche descremada
30 g	Leche en polvo descremada
30 g	Fresas
C/n	Agua
15 g	Aislado de proteína del suero

PREPARACIÓN:

- Poner todos los ingredientes en una licuadora.
- Licuar por un minuto y medio, parar y agregar hielo o agua hasta lograr la consistencia deseada.
- Evitar colar la preparación.



Las fresas contienen potasio, y vitaminas como la C y la K.

OPCIÓN PARA
ANTES O DESPUÉS
DEL EJERCICIO DE
MUSCULACIÓN.





La hierbabuena se caracteriza por su acción relajante en el cuerpo.

El pepino es digestivo, además es fuente de vitamina C.

OPCIÓN 3

BATIDO REFRESCANTE

NÚMERO DE PORCIONES: 2

Calorías: 45 / Proteína: 1 g/ Carbohidratos: 11 g/ Grasa total: 0

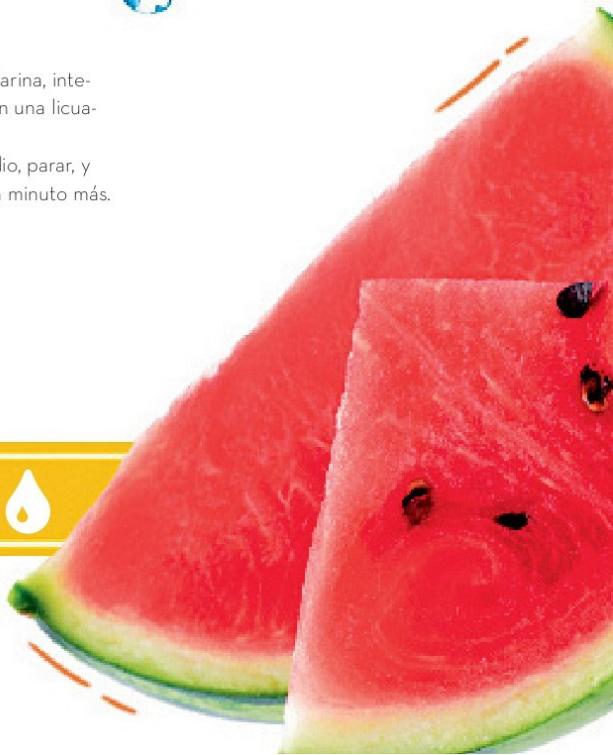
INGREDIENTES:

100 g	Melón o Sandía
1 ud	Mandarina
1/4 ud	Pepino
1/2 ud	Apio
1 cdta	Jengibre
1 g	Hierbabuena
1 cdta	Miel
125 ml	Agua
1 tz	Hielo

PREPARACIÓN:

- Extraer el zumo de la mandarina, integrar todos los ingredientes en una licuadora, excepto el hielo.
- Licuar por un minuto y medio, parar, y agregar el hielo, licuar por un minuto más.
- Evitar colar la preparación.

OPCIÓN PARA
HIDRATARSE





EJERCICIO PARA LA MENTE

Además de adquirir aprendizaje

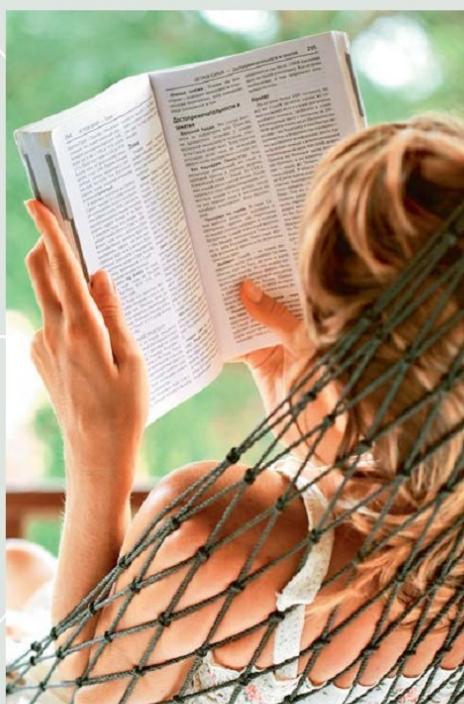
y mejorar el vocabulario, la lectura también favorece otras capacidades cognitivas y aporta más beneficios a la salud de los que imagina.

68%

SE REDUCEN LOS NIVELES DE ESTRÉS AL LEER, SEGÚN UN ESTUDIO REALIZADO POR LA UNIVERSIDAD DE SUSSEX (REINO UNIDO)

FUNDAMENTAL EN LA NIÑEZ

Si se convierte en un hábito desde temprana edad, la lectura puede fomentar la creatividad y la imaginación, enriquecer la expresión oral y aumentar la capacidad intelectual de los niños. Incluso puede aliviar problemas como el déficit de atención y mejorar la concentración.



PROLONGA LOS AÑOS DE VIDA

Un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale (EE. UU.) publicado por la revista *Social Science & Medicine*, determinó que las personas que tienen el hábito de leer pueden vivir en promedio dos años más que aquellos que no lo hacen. Incluso retrasar o prevenir la demencia.

6

MINUTOS DE LECTURA BASTAN PARA REDUCIR EL RITMO CARDÍACO Y LA TENSIÓN MUSCULAR: UNIVERSIDAD DE SUSSEX (REINO UNIDO)

TENGA EN CUENTA OTROS BENEFICIOS

La lectura en voz alta para sí mismo es el mejor recurso para aprender y recordar la información escrita.

Los adultos mayores que leen y juegan al ajedrez tienen 2,5 veces menos probabilidades de desarrollar Alzheimer.

La costumbre de leer antes de dormir, se convierte en una señal que la mente interpreta como el momento de descansar.

DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

Aliados para cuidar lo que amas!

Hidratantes

Limpiadores

Repelentes

Shampoo

Protección solar

Gel de baño

DOMICILIOS GRATIS PBX: (2) 487 0040  323 490 0758   @CutisDrogueria • www.cutis.com.co

(CON TU MUNDO
tendencias)

PARA SABER MÁS

MENOS ANTOJOS SI TIENE ESTRÉS

Si observa que ante situaciones estresantes le provoca comida más calórica y menos nutritiva, hay que comprender que es que es una respuesta normal del cuerpo como explica Kelly Bilodeau, en el blog de la Escuela de Salud de la U. de Harvard. La especialista indica que cuando los niveles de cortisol se elevan se produce una respuesta inflamatoria y el cuerpo guarda calorías para enfrentar la posible amenaza. Pero como no existe una condición extrema, los excedentes producen la obesidad. De acuerdo con estudios publicados en la revista *Jama Internal Medicine*, el azúcar en exceso eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares. "Quemar" la tensión con deporte y dormir bien le ayudarán a tener menos antojos.



70g

ES EL TAMAÑO IDEAL DE UNA PORCIÓN DE PROTEÍNA POR COMIDA, PARA UNA PERSONA DE 90 KG, SEGÚN LA ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA DE EE. UU.

MORINGA PODEROSA PERO CUIDE EL EXCESO

La moringa es una planta que se encuentra comúnmente en hojas o en polvo, y es reconocida por contener altos niveles de proteínas, vitaminas y minerales; y tiene alto poder antioxidante. No obstante, no se recomienda usarla en exceso ni por largos períodos de tiempo, como se indica en el sitio webMD y es importante no consumir raíces o extractos, pues son tóxicos. Hay que reportarlo al especialista para evitar posibles interacciones con medicamentos.



OPCIONES PARA BAJAR CONSUMO DE CARNE

Sin necesidad de volverse vegetariano o vegano, puede reducir el consumo de esta proteína. Una de las estrategias que se promueven como tendencia es la denominada como el "lunes sin carne". De esta manera, aprovecha para incorporar más granos y leguminosas a su dieta.



AJUSTE EL SUEÑO EN VUELOS LARGOS

- ▶ La hormona melatonina tiene una incidencia clave en el sueño, sin embargo declina con la edad y se altera al cambiar el ciclo regular, por el *jet lag* en los viajes largos.
- ▶ En este último caso, se recomienda consumir una dosis diaria entre 0,5 mg y 3 mg para lograr ajustar el sueño, según el blog de la clínica Cleveland.
- ▶ Aunque tomarlo a largo plazo es seguro, frente a la inquietud de que este suplemento podría ser la solución para trastornos como el insomnio, las investigaciones aún no son concluyentes, como se indica en el artículo Melatonina en los trastornos de sueño, publicado el año pasado, en la revista *Neurología*.



(TENGA EN CUENTA)

Los hábitos para un buen sueño incluyen desconectarse de aparatos eléctricos una hora antes de dormir, por la luz azul que emiten.



**CHRISTUS
SINERGIA**
Clínica Farallones

Una Clínica de **alta especialidad**, renovada para tu servicio.

La Clínica Farallones en Cali, se transforma para atenderte de manera integral ante cualquier eventualidad que afecte tu salud.

Contamos con:

Los mejores especialistas reconocidos por su trayectoria.

Equipos de última tecnología para un diagnóstico preciso de tu salud.

Modernos espacios para tu mayor comodidad.

Laboratorio Clínico propio para resultados confiables

Disfruta de todos estos **beneficios** si eres afiliado a Medicina Prepagada, PAC, pólizas de salud o ingresas como particular.



**CHRISTUS
SINERGIA**
Clínica Farallones

Visítanos en Cali:

Autopista sur
con calle 50



www.christussinergia.com

DISFRUTA UN VIAJE DIVERTIDO Y PROTEGIDO

Aquí te decimos cómo usar tu **Seguro Médico de Asistencia** en Viajes Internacionales:



veículo Supersolud

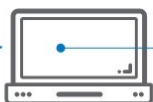
1

Programa tu viaje.



2

Ingresa a nuestra página web **medicinaprepagada.coomeva.com.co** y genera tu certificado



O comunícate a la línea
01 8000 91 75 00
Horario de lunes a viernes
de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



4

Descarga tu certificado en la función **Certificado de viajes** en el exterior.

3

O también puedes generar tu certificado a través de nuestra App Coomeva MP.



6

¡Listo! Ya puedes conocer el mundo con tu salud protegida.



5

Lleva contigo tu certificado durante el viaje.



Para más información ingresa a: **medicinaprepagada.coomeva.com.co**

Cuidarte es Quererte

Coomeva Medicina Prepagada

CHUBB®

Seguro Médico de Asistencia en Viajes es operado por proveedor externo de seguro médico internacional. Aplica solo para los programas Oro Plus, Oro, Plata Joven y Asociado. Líneas por país: España +34(91)0602588 - EEUU +1321-332-9872 - México +52(55)85263280 - Australia +61291601828 - Argentina +54 (11)52354921 - Resto del Mundo +54(11)52354921. Este es un resumen informativo. Las coberturas, exclusiones y garantías se encuentran detalladas en las condiciones generales aplicables. "Defensor del Consumidor Financiero: Estudio Jurídico Ustáriz Abogados Ltda. Defensor Principal: José Federico Ustáriz González. Defensor Suplente: Luis Humberto Ustáriz González. Dirección: Carrera 11A # 96-51 Oficina 203 Edificio Officey, Bogotá D.C. Teléfono: (57)(1) 6108161 Fax: (57)(1) 6108164. Bogotá-Colombia Correo electrónico: defensoriachubb@ustarizabogados.com Página Web: http://www.ustarizabogados.com". © 2019 Chubb Group. Productos ofrecidos por una o más de las Compañías del Grupo Chubb. Los productos ofrecidos no se encuentran disponibles en todas las jurisdicciones. Los derechos sobre la marca comercial "Chubb", su logotipo, y demás marcas relacionadas, son de propiedad de Chubb Limited."



CON TU MENTE)

5

A 10 LIBRAS DE
LÁGRIMAS PRODUCE
EL OJO DIARIAMENTE
PARA MANTENERSE
LUBRICADO.

SI ESTÁ A PUNTO DE LLORAR, PUEDE SERVIRLE OBSERVAR LA SITUACIÓN DESDE OTRA PERSPECTIVA. GESTIONAR EMOCIONES ES CLAVE PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL.

RESPUESTA NORMAL

Algunas personas tienen la urgencia de llorar aunque sientan que no deben hacerlo, porque están en medio de una reunión, por ejemplo.

ANALIZAR EL ASUNTO

Si bien es una respuesta normal, es importante analizar si hay un problema de fondo que amerite conversar o dialogar con otra persona.

EXPRESARSE BIEN

Es importante sentir la emoción y vivirla. Con ayuda de algunas técnicas, se puede lograr una respuesta adecuada al momento.



COLOREAR LAS EMOCIONES

La arteterapia se explora como una manera de unir la creatividad y las formas de expresión artística para alcanzar un conocimiento profundo del ser.

ASESORA

LUCES MONTOYA- Diseñadora industrial, magister en Arteterapia Psicodinámica



Es común encontrar en las librerías estantes de libros para colorear dirigidos a un público adulto, esos que llenos de mandalas, naturaleza o paisajes delineados en negro sobre papel blanco, prometen a sus usuarios reducir el estrés y sacarlos de la rutina. Algunos estudios, como el desarrollado por las profesoras de Psicología Judy Eaton y Christine Tieber, de la Universidad Wilfrid Laurier de Canadá, han demostrado que el *coloring* tiene resultados positivos en la disminución del estrés y la ansiedad, convirtiéndose en un método económico y accesible que no requiere de habilidades especiales y que contribuye al autocuidado.

Sin embargo, los efectos favorables de estos libros pueden confundirse en ocasiones con terapias de sanación más profundas como la arteterapia. La dise-

ñadora industrial Luces Montoya, magister en Arteterapia Psicodinámica, explica que este tipo de tratamiento comprende una introspección en el individuo, “en arteterapia lo que se busca es que la persona, por ejemplo, cree su propio mandala. Los libros para colorear llevan a una actitud mecánica donde alguien puede relajarse y tranquilizarse, pero se limita lo creativo. En arteterapia la creatividad es muy importante, porque en lugar de evadir o desconectar, se trata de indagar e inspeccionar en el ser. El *coloring* relaja, pero no profundiza en el ser”, comenta.

¿EN QUÉ CONSISTE LA ARTETERAPIA?

La arteterapia psicodinámica tiene sus bases teóricas en el psicoanálisis y posibilita que los pacientes expresen a través de la palabra y los diferentes mate-



riales artísticos un mundo interno que muchas veces puede verse restringido por el habla. “Las imágenes revelan asuntos interiores que las personas y, uno como psicoterapeuta, a veces aún no ha descifrado”, señala Luces Montoya.

La especialista enfatiza que en este proceso lo importante no es el producto como tal, sino lo que sucede en el camino, “obsesionarse con el resultado estético genera angustia. Los participantes pueden dibujar, pintar, hacer *collages*, amasar arcilla, moldear con plastilina, trabajar con materiales de reciclaje y construir cosas mientras hablan de sus problemas, pero no se pretenden logros estéticos. Cada quien tiene la libertad de experimentar con instrumentos distintos y esto genera nuevas conexiones neuronales que revitalizan el cerebro y le aportan a la creatividad”.

DELE FORMA A SU SER INTERIOR

- ▶ El *journaling* es una práctica para crear bitácoras de cada día que permite registrar hechos con imágenes y palabras.
- ▶ La escritura es una práctica que, si se hace con propósitos terapéuticos, ayuda a traducir lo que está en el inconsciente.
- ▶ La meditación en movimiento, a través de actividades como practicar yoga o escalar, e incluso tejer, ayuda a enfocar la atención.



Muchas personas acuden a la arteterapia para el manejo de sus emociones, tratamientos por adicciones, depresión o duelos, entre otras situaciones; con las técnicas, la guía terapéutica y los elementos usados, se contribuye a su mejora. Además, la obra creativa final y el modo en que cada quien interactúa comunica al psicoterapeuta sobre sus aspectos profundos.

Por ejemplo, si alguien raya con mucha fuerza, podría indicar alguna rabia contenida; o si trabaja repetidamente un material, dependiendo del caso, evidencia un miedo a asumir retos o la tendencia al control. “En ocasiones el discurso del paciente es uno, pero la obra puede representar todo lo contrario, entonces el trabajo creativo le ayuda a reconocerse”, precisa Luces Montoya •

El coloring y la arteterapia desarrollan diferentes aspectos, mientras el primero procura calmar y disipar el estrés, la segunda implica una exploración al interior de cada persona a través del arte.

BENEFICIOS DE LA ARTETERAPIA



- 1** Mejora la comunicación consigo mismo y con los demás.
- 2** Reduce los niveles de ansiedad y estrés.
- 3** Incentiva el poder creativo.
- 4** Establece nuevas conexiones neuronales.
- 5** Aumenta la capacidad de tomar decisiones y enfocarse.
- 6** Desarrolla la capacidad de ser espontáneos.
- 7** Incrementa la confianza y la seguridad en sí mismo.
- 8** Amplía la capacidad para resolver problemas.
- 9** Estimula la búsqueda de armonía y equilibrio en la vida.
- 10** Promueve un conocimiento profundo del ser y de sus emociones.

Las Vegas
Clínica
En las mejores manos

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

Para ti, que eres nuestro usuario

PREMIUM Nueva área de CONSULTA EXTERNA

Contamos con:

- Seis consultorios categoría Premium.
- Sala de procedimientos.
- Sala de espera diferencial.
- Clínica de heridas
- Oficina de Paciente Internacional
- Chequeo Ejecutivo.

Oferta de especialidades médicas:

- Ortopedia
- Cirugía cardiovascular
- Cardiología
- Neurocirugía
- Cirugía general
- Cirugía plástica
- Cirugía vascular
- Clínica del dolor
- Endocrinología
- Ginecología
- Hepatología
- Medicina interna
- Pediatria
- Urología
- Deportología

TÚ ESTÁS EN LAS MEJORES MANOS

Central de citas: 322 03 80 - 315 90 00 Ext. 1207

calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia

Sexto piso. Fase I

📍 Clínica Las Vegas 📱 Cllasvegas
www.clinicalasvegas.com

VIGILADO Supersalud 



EL AMOR NUNCA SE OLVIDA

El afecto para el adulto mayor con demencia es indispensable, se basa no solo en las palabras y el tacto, también en los comportamientos y en la manera de cuidarlo.

ASESORAS

MARÍA EUGENIA NARVÁEZ - Gerontóloga
SANDRA VIVIANA VÉLEZ - Gerontóloga,
especialista en Cuidados Paliativos

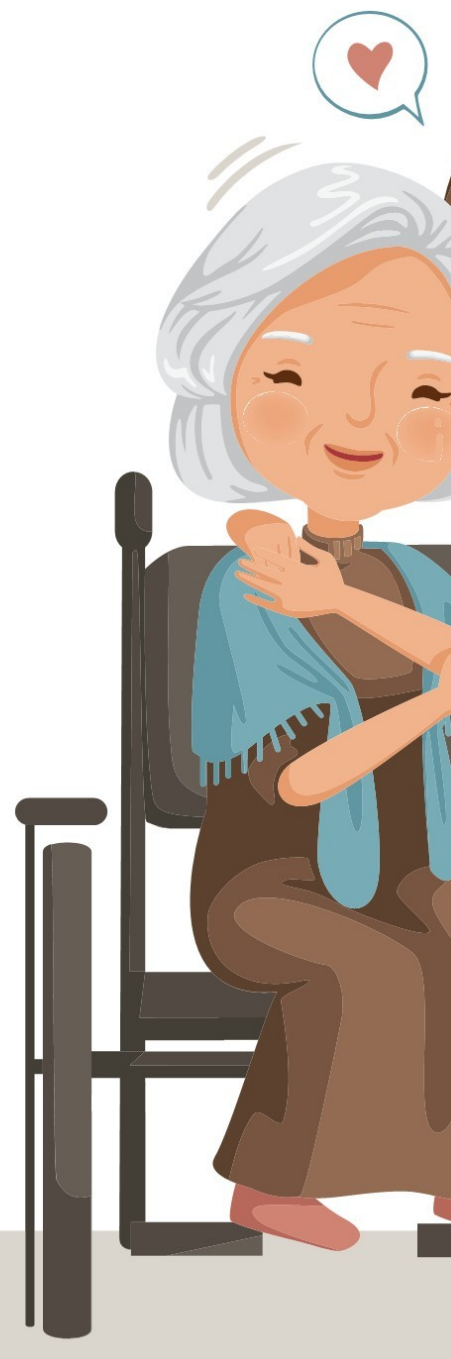
Lo que nos vincula a los diferentes grupos sociales es el afecto. En la vejez es fundamental, pues con los años el ser humano empieza a sentirse desplazado de su entorno social y se aísla con facilidad, lo que se incrementa cuando hay enfermedades cognitivas. La gerontóloga María Eugenia Narváez Betancur afirma que “la compañía de quienes también envejecemos al lado del adulto mayor, es indispensable para no perder lo que todos necesitamos: el afecto”.

Enfermedades asociadas con la edad tienen que ver con la pérdida progresiva de la memoria, entre ellas están la demencia o el alzheimer. La gerontóloga Sandra Viviana Vélez, especialista en Cuidados Paliativos y fundadora del Hogar Buenaventura, explica que, “se piensa que las manifestaciones de cariño no son necesarias en los adultos con demencia o con problemas neurológicos severos. Sin embargo, son muy importantes, pues se ha comprobado que cada vez que se les demuestra amor, perciben paz, y eso ayuda en su proceso de tratamiento”.

MANIFESTACIONES DE AMOR

Las caricias, el beso tierno, el masaje, el cambio de un pañal a tiempo y con buena actitud cuando es necesario, son algunas de las muestras de cariño más simples. Acompañarlos a hacer sus vueltas, que la familia se siente con ellos a comer y a conversar en la mesa, decirles palabras dulces y con un tono de voz que no sea irritante, ponerles la música que siempre les ha gustado, leer para ellos, tomarles de la mano o darles un abrazo, y todo el lenguaje no verbal que se pueda usar de manera positiva, ayuda en fortalecer su vínculo con la sociedad.

Según la doctora María Eugenia Narváez, una de las principales carencias afectivas que sienten los ancianos es cuando se les quita la importancia dentro de su familia, por ejemplo, para la toma de decisiones. Esto significa que el afecto no solo es el mimo o el lenguaje bonito, sino la misma forma como nos comportamos con el adulto mayor. Sumado a ello, cuando la sociedad empieza a señalarlo como no productivo, esto hace que aparezcan patologías como la depresión que, además, es común cuando existen enfermedades como la demencia o el alzheimer.



El amor y la empatía son las mejores herramientas que se pueden tener en familia cuando algunos miembros ya no se pueden conectar con la realidad.



ACTUAR A TIEMPO

Es hacer algo para evitarle sufrimiento a la persona, pues estas enfermedades son progresivas e incurables. El primer acto de amor en este caso, es detectar que algo pasa, por ejemplo, que la persona se vuelve irascible con cualquier cosa, o que repite información con mucha frecuencia. Se debe consultar con un profesional y determinar si existe la presencia de la enfermedad, para poder empezar a hacer adecuaciones, como crear la red de cuidadores y organizar sus horarios, asegurar puertas y ventanas, ponerle un brazaletes con la

información básica, quitar los espejos y cuadros donde pueda reflejarse para que no se asuste porque no se reconoce, abolir nocheros por si se cae de la cama, asegurar los breques de la luz, guardar cuchillos, poner pisos antideslizantes, informar a los vecinos y a los porteros sobre la problemática, son algunas de las recomendaciones de la doctora Sandra Vélez. Después de un diagnóstico claro, institucionalizar a un anciano debe ser una decisión basada en el amor, en la información sobre su condición de salud y pensando siempre en su bienestar, más que el de la familia •

POR HACER

- ▶ Buscar ayuda profesional cuando se empiezan a detectar síntomas, para tener un diagnóstico claro y pertinente.
- ▶ En familia, reunir información clara y práctica sobre la enfermedad: implicaciones, consecuencias y cuidados.
- ▶ Hacer adecuaciones locativas en toda la casa, pensando en el paciente.
- ▶ “Conectarnos a su realidad desde la empatía con su historia de vida es el punto clave de las manifestaciones de cariño”, dice la gerontóloga Sandra Viviana Vélez.

POR EVITAR

- ▶ Exponerlo a lugares ruidosos o con mucha gente. Eso le ocasiona angustia.
- ▶ Sacarlo de su entorno o cambiarlo, a menos que él se sienta seguro. Por ejemplo, llevarlo de vacaciones o cambiarle los muebles de lugar en el cuarto. Eso puede descompensarlo.
- ▶ Obligarlo a que tenga una memoria reciente, o a que reconozca a alguien de la familia. Puede volverse agresivo.
- ▶ Dejarlo solo, inclusive al dormir en la noche, pues podría levantarse y lastimarse o salir de la casa y perderse.



CUESTIÓN DE MOTIVACIÓN

Tener un propósito ayuda a sentir ese impulso de vida e ir a la acción. Solo hay que crear un espacio interior para encontrarlo.

ASESORES

MARITZA CIFUENTES - Magister en Psicología Clínica
JUAN PABLO GAVIRIA - Conferencista motivacional



Inscribirse a un gimnasio y dejar vencer la membresía sin asistir, matricularse en un curso de idiomas y faltar a la mitad de las clases o llenar la nevera con vegetales que se marchitan al abandonar un proceso de alimentación saludable, son algunas de las actitudes que comúnmente pueden atribuirse a la falta de motivación y que son más frecuentes de lo que quisiera admitirse.

Juan Pablo Gaviria, autor y conferencista motivacional, manifiesta que este fenómeno puede ocurrir porque “la motivación real en la vida es algo que nace dentro de ti, es una razón profunda de por qué vas a hacer lo que vas a hacer. Cuando la determinación, esa verdadera razón del por qué haces algo, está fuera de ti, tiendes a abandonar lo que comenzaste, pero cuando tu verda-

dera intención está dentro de ti y se basa en el amor en lugar del miedo, continúas porque tienes clara la razón de por qué lo haces, aunque sepas que será difícil”.

La falta de motivación en los ámbitos laborales, sociales o incluso en las relaciones interpersonales aparece cuando se abordan de forma automática ciertos comportamientos, procesos o acciones, que al percibirse como monótonos, desembocan en una pérdida de interés. Como lo explica Maritza Cifuentes, magister en Psicología Clínica con énfasis en Logoterapia y Análisis Existencial, “cuando hay un sentimiento constante de falta de motivación en el proyecto vital de una persona, esto puede traer como consecuencias estrés, depresión, desesperanza, susceptibilidad al aburrimiento o ansiedad”.



DETERMINACIÓN Y SENTIDO DE VIDA

Lo que les pasa a la mayoría de las personas es que no tienen claro el para qué hacen algo, y es ahí cuando chocan con la desmotivación. Por ello, Maritza Cifuentes resalta la importancia del enfoque logoterapéutico como una de las muchas vías que pueden ayudar a un individuo a descubrir el sentido en su vida. “Cuando un individuo descubre aquello que le atrae en la vida, eso es lo que lo mueve a tomar decisiones y a actuar, cuando le encuentra sentido a la vida, va a estar motivado”. Viktor Frankl, psiquiatra vienés y padre de la Logoterapia, parafraseando a Nietzsche, decía que “quien encuentra un para qué en su existencia, superará casi todos los cómo”.

Así mismo, Juan Pablo Gaviria menciona el concepto japo-

nés *Ikigai*, en el que “si también se tiene claro el para quién, eso le da un sentido superior a lo que yo hago”, pues el modelo, además de invitar al ser humano a tener claro su sentido de vida, promueve una reflexión acerca de lo que el mundo necesita y el rol que cada uno podría cumplir desde su pasión, vocación o misión para conseguirlo en interrelación con los demás.

La motivación no puede estandarizarse y en variadas ocasiones se afirma que muchos de los programas implementados, por ejemplo, en las empresas, no logran su objetivo. Juan Pablo Gaviria afirma que “la inspiración viene de afuera, pero tiene que transformarse en motivación y convertirse en una razón interior y personal, en una semilla que crece dentro de ti y te moviliza a la acción”.

CON TU MENTE ten en cuenta

El mayor obstáculo para que alguien se mantenga motivado tiene que ver con los condicionamientos culturales y las “taras” psicológicas, como los pensamientos negativos generados por el miedo, la incertidumbre, la baja tolerancia a la frustración y el poco sentido de responsabilidad frente a las propias decisiones. Maritza Cifuentes está convencida de que “si a los niños se les formara en el error como oportunidad y se potenciaran sus recursos psicológicos frente a la frustración, a través del acompañamiento, las oportunidades y la atención, tendrían elementos más consistentes para convertirse en adultos motivados, sensibles, justos e inteligentes” •

¿CÓMO ENCONTRAR LA PASIÓN DE NUEVO?

- 1 Si no se tiene claro el sentido de vida, hay que romper paradigmas, abrir la mente y el corazón a nueva información, vencer el miedo y explorar diferentes espacios para hallar la motivación.
- 2 Mantener siempre presente que la motivación es un impulso que sale de adentro hacia fuera, que da la fuerza y energía necesarias para superar obstáculos. La convicción debe partir de los valores y sueños personales, no del deseo de quedar bien con otro, de complacerlo o cumplir con sus expectativas, porque eso hará que, en algún punto del camino, el proyecto por el que se lucha empiece a pesar.
- 3 Cuando una circunstancia no puede modificarse, la actitud con la que la enfrentamos determina la posibilidad de mantener la motivación. Evitar paralizarse y caer en el autosaboteo.
- 4 Buscar un plan que permita pasar de la inspiración a la acción. Ninguna idea funciona si no se lleva a cabo. Y ninguna idea funciona sin persistencia, orden, esfuerzo y amor.



**Los más altos
estándares
de calidad en
tus pruebas
de laboratorio**



**Tu bienestar y comodidad es
nuestra prioridad, por ello
contamos con servicio a domicilio
y actualizamos nuestras tarifas.**

Servicio a domicilio gratuito en Oriente*



HOSPITAL **SAN**vicente
fundación



Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.

f t y @ sanvicentefundacion.com 
Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande

 **Pide tu cita al:
314 629 58 20**

*El servicio de domicilio tiene cobertura en Rionegro, El Santuario, El Retiro, La Ceja, Santa Elena, El Carmen, Guarne, San Antonio de Pereira y Marinilla. El servicio es sujeto a disponibilidad.

ARMONÍA

EN EL HOGAR

LIBROS

Se aconseja no tener más de 30 libros importantes para usted y donar los leídos.

ILUMINACIÓN

En el estudio, la cocina y la biblioteca se debe usar luz blanca. En las habitaciones, sala y comedor puede ir luz cálida o luz día. Si la biblioteca es el lugar de estar, también debe tener luz cálida, por ser un área de recogimiento y confort.

DOCUMENTOS

Guarde facturas impresas un año, o digitalícelas para dejar registro.

COLCHONES Y ALMOHADAS

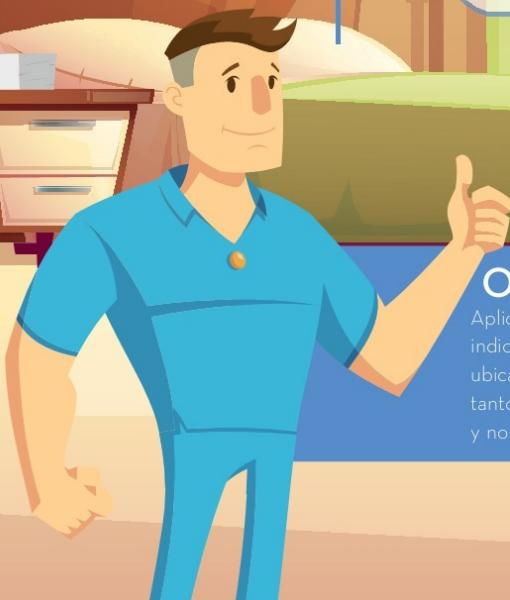
Se deben forrar con un plástico, así se pueden limpiar y luego ponerles la sábana y las fundas, respectivamente.

COLOR

Si se quiere un color fuerte dentro de la habitación, hay que contrarrestarlo con una madera más clara u objetos decorativos más neutros, para generar equilibrio.

ORDEN

Aplicar la "regla de los 10 segundos", que indica que poner cada cosa donde no va y ubicarla en su lugar tardan lo mismo, por lo tanto, es más fácil darle su sitio de una vez y no generar desorden.



Disciplina, un poco de creatividad y desapego son algunas de las claves para lograr que la casa sea un espacio saludable.

ASESORES

MARIA JIMENA GARCÍA - Organizadora profesional
SANTIAGO ESTRADA - Especialista en Microbiología y Parasitología Médica
DIANA MONTOYA Y CRISTINA ESPINAL - diseñadoras de interiores.

EQUILIBRIO

Con el TV en la habitación se duerme menos y se descansa mal, el sonido, la luz y las radiaciones no permiten concebir adecuadamente el sueño; además, se cambian patrones al tener la costumbre de ver programas hasta tarde o quedarse dormido con el aparato encendido. Aumenta la tentación de comer mientras se ve una película, disminuye la comunicación y la intimidad en pareja. Se recomienda ubicar el aparato a 2.5 veces su diagonal, así un TV de 50 pulgadas se pondría a unos tres metros de distancia.

HUMIDIFICADORES

Se pueden usar en áreas abiertas, se aconsejan los fríos para evitar las quemaduras. Cambiarlos el agua cada día para evitar bacterias y limpiarlos con un estropajo cada 3 o 4 días. No se recomiendan para personas asmáticas.

ROPA

- ▶ Depende del espacio, pero lo ideal es ordenar por categorías. Por ejemplo, guardar las camisetas dobladas en vertical, utilizando organizadores, así se pueden ver todas las prendas.
- ▶ Colgar el vestuario más usado.
- ▶ Usar los espacios detrás de la puerta.
- ▶ Juntar las medias por la mitad y doblarlas, para que no se dañe el resorte.

LIMPIEZA

Quienes sufren de asma o alergias no deben estar cuando se hace aseo, además de no tener bibliotecas ni peluches en sus habitaciones, evitar que los animales de compañía permanezcan allí; y trapear con una trapería húmeda.

(CON TU MENTE
para ellas)

ESA RED INVALUABLE DE AMIGOS

Vincularse con otros a partir de gustos e intereses comunes es un asunto natural para las mujeres, pero beneficia a todos por igual, por su poder de crear lazos.

ASESORA

ROSA GUEVARA

Psicóloga, psicoterapeuta y sexóloga,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

El apoyo emocional de los grupos de amigos que comparten sus vivencias cara a cara, favorece por igual a mujeres y hombres, aunque depende mucho de la edad. Sin embargo, se ha evidenciado que los grupos de amigas son más activos y eficientes en este sentido, pues ellas expresan con mayor facilidad lo que sienten y disfrutan el compartir con las de su mismo género; ello se evidencia en los lugares públicos, cuando se ven con frecuencia más grupos de mujeres que de hombres.

Ya es conocido el hecho de que tener un grupo de amigos permite mantener una buena salud mental. Así mismo, se han realizado mediciones estadísticas en pacientes hospitalizados, que han probado que aquellos que tienen el apoyo de sus seres queridos se recuperan más rápido y viven más tiempo. Entre las múltiples investigaciones que ha hecho la psicóloga Janice Kiecolt-Glaser, directora del Instituto Estatal de Investigación de Medicina del Comportamiento de Ohio, en EE.UU., se halló que los estudiantes que tenían más amigos, cuyas relaciones de amistad eran de calidad, soportaban mejor la tensión al presentar sus exámenes y hacían menos consultas al médico.





Pertenecer a un grupo de amigos, aún en la diversidad de gustos y personalidades, aporta otras perspectivas de vida a la propia.

De acuerdo con la psicóloga Rosa Guevara Quintero, “en cada etapa de la vida, la existencia humana genera grupos o redes que apoyan la evolución y permiten la adaptación al entorno de manera más cómoda. Las relaciones de amistad son un soporte importante para el ‘ser’ social, aumentan la tolerancia y disminuyen las respuestas impulsivas ante múltiples situaciones sociales”.

Así es como los amigos se convierten, no solo en compañía para los buenos ratos, sino en el cimiento emocional y físico que se requiere para enfrentar diversas circunstancias como la depresión, la sensación de soledad, el abandono, o también para contribuir a la pronta recuperación de una enfermedad física. Sin importar la edad, el grupo de amigos ayuda a hacer la rutina más llevadera.

MÚLTIPLES BENEFICIOS

Mejorar el ritmo cardíaco, tener una buena presión arterial, conservar un funcionamiento cerebral estable, reducir el estrés, aumentar la sensación de vitalidad, son algunos de los beneficios físicos que se pueden recibir cuando tenemos una red estable de buenos amigos, señala la especialista. Así mismo, ayudan a incrementar los niveles de oxitocina, conocida como la “hormona del amor y la felicidad”, inclusive, se habla de que ello podría ser un factor clave para encontrar nuevos tratamientos para algunos trastornos psiquiátricos.



**NO MAS SUDOR
NO MAS OLOR
ADIOS AL ESTRÉS**

Reduce permanentemente el sudor en las axilas.



**TRATAMIENTO DE
SUDORACIÓN AXILAR
Y MAL OLOR AXILAR**

Por medio de Microondas

ELIMINE este molesto problema con tecnología de **ÚLTIMA GENERACIÓN y ALTA EFECTIVIDAD**



Miradry es un tratamiento efectivo aprobado por la FDA para el manejo de la Sudoración axilar y el mal olor axilar (Hiperhidrosis y Bromhidrosis axilar).

Visítenos

www.clinicasudoracion.com

Contacto

+57 3156703225

+57 3164784086

+572 3821000 Ext 15002

Servicioalcliente1@clinicasudoracion.com

Dr. José Pablo Velez , MD.

(CON TU MENTE para ellas)

Los beneficios del grupo de amigos son mayormente reconocidos en el ámbito emocional. Favorecen la interacción social, permiten sentirse acompañado, ayudan a enfrentar con valentía las situaciones difíciles, promueven el trabajo en equipo, permiten establecer relaciones de confianza y de calidad con los demás. Tener amigos beneficia los vínculos, el sentimiento de permanencia y la amistad; ello quiere decir que se vuelve un círculo valioso desde todo punto de vista.

LAS REDES “SOCIALES”

Según explica la doctora Guevara, “a través del aporte de la tecnología las redes sociales han ido en aumento, y en ellas emerge como una novedad la posibilidad de sentirse respaldado, identificado y motivado a hacer parte de un grupo determinado. Hoy estamos en riesgo de sufrir mayor estrés generado, justamente, por la presión que ejercen las mismas redes”. Inclusive, comenta que hay estudios basados en la misma tecnología, que afirman que, en internet se crea una autoimagen que no siempre corresponde a la realidad y mucho menos ayuda a establecer lazos de afecto o a compartir emociones.

Desde esta perspectiva, la especialista afirma que lo mejor es tener amigos cercanos con quienes podamos encontrarnos, porque ello puede influir en la salud mental de todos los que pertenecen a ese grupo •

LA SELECCIÓN ES CLAVE

Existen unas condiciones implícitas que se deberían cumplir cuando escogemos a nuestros amigos, para que se conviertan en una red de apoyo. Entre ellas, están las siguientes:

- ▶ Busque a alguien con quien se tengan cosas en común.
- ▶ Será un amigo, si sabe escuchar y apoyar, pero también si cuestiona.
- ▶ Que sea una buena persona, no solo con el amigo sino con las demás personas.
- ▶ Los buenos amigos no piden nada a cambio, solo la amistad.
- ▶ Seleccione a alguien que le ayude a ser mejor, no porque le dé regalos y le diga lo bien que se ve, sino porque lo acompaña, respeta y comprende.
- ▶ Escoja a alguien que comparta experiencias y momentos. No importa la cantidad del tiempo, sino la calidad de la compañía.
- ▶ Tener pocos amigos no indica falta de popularidad, sino una valiosa selección que hay que cuidar con amor.





**SIGUES SIENDO
LA MEJOR
AMIGA**

**Y AHORA
LA MEJOR
MAMÁ**

Nosotras sabe
que en este momento
de lactancia,
sigues siendo tú.



www.nosotrasonline.com f t i n

USA LOS PROTECTORES DE LACTANCIA NOSOTRAS LACTI,
para que hagas lo que hagas y estés donde estés, te sientas limpia, seca y segura.

familia | para tu bienestar

Elásticos laterales

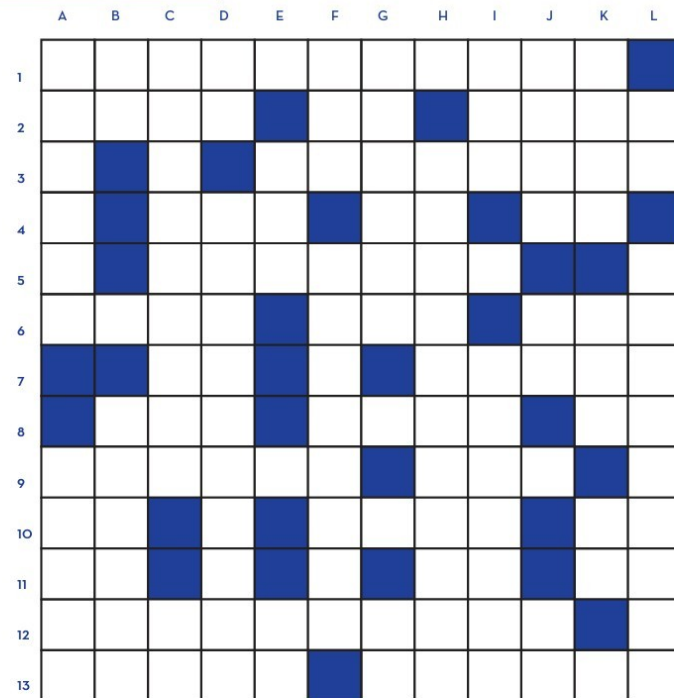
**PARA ESE FUERTE SANGRADO
DESPUÉS DEL PARTO,**
usa las toallas Nosotras Maternidad

Ajuste Seguro

**CONTROL
LOR**



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Posibilita que, a través de la palabra y los materiales artísticos, los pacientes expresen su mundo interno para salvar las limitaciones de la palabra.
2. Dulce manjar. Forma de pronombre. Peruano.
3. Cuando es juvenil, no interrumpe actividades como ir al colegio. Es clave saber el nivel de azúcar que tiene en la sangre antes de comer, es decir, el automonitoreo.
4. Género musical. Cloro. To be en acción.
5. Expendían.
6. Grasura de un animal. Ángel. Libro de los musulmanes.
7. Interjección arriera. Conjunto de todas las personas que componen la familia y comitiva del rey.
8. Prenda interior femenina. Sobrenombre de Esaú. Visto bueno inglés.
9. Antiguo rey de Egipto. Arroyo.
10. Sufijo alcohólico. Pierdes el equilibrio. Nota musical.
11. Medida de longitud japonesa. Once romanos. Prefijo negativo.
12. Lo que anima o atrae a una persona; aquello que lo mueve a tomar decisiones y a actuar.
13. Alces. Localidad española.

VERTICALES

- A. Son compañía para los buenos ratos, apoyo emocional y físico para enfrentar la sensación de soledad. Aspecto externo de los cuerpos.
- B. Rosa Isaza. Ojo por ojo, diente por diente.
- C. Este aparato en el cuarto es una mala práctica, el sonido, la luz y las radiaciones no permiten concebir bien el sueño. Doble consonante.
- D. Título divino. Esta etapa de vida se asocia con el duelo por el nido vacío, pero es un momento óptimo para disfrutar de una sexualidad placentera en pareja.
- E. Talento. Versus.
- F. Juez de Israel. En los adultos mayores se trata con amor, es la mejor medicina cuando hay esta condición o Alzheimer.
- G. Contrario a algo. Cromo.
- H. Se refiere a la obsesión por tener los dientes extremadamente blancos.
- I. Parte inferior articulada del extremo de la pierna del hombre que se apoya en el suelo. Falta por haber dejado de hacer una cosa en todo o en parte.
- J. Deidad de los incas. Terminación verbal. Prefijo que indica privación.
- K. Antigua aerolínea colombiana. Diminutivo masculino. Acierta.
- L. Carta de la baraja. Disciplina, concentración y y autoconfianza son los beneficios en los adolescentes que practican este deporte.

SUDOKU

Nivel fácil

9			7		2		3	5
	5			8	1			6
6	1	3	4			7	2	
	7	8		4	5	2		
5				9			7	3
	2	9	6					1
8	3		5		7	6		4
	4		9			8	1	
1		6		2			5	

Nivel medio

3		9		5				
	6		3		2	9		5
5		1		7			2	
	8			3		6		2
6		4	1		9		5	
	7					4		9
2		7	6		3	1		
	1			4		5		3
4		3	5		1		7	

SOLUCIONES

Horizontales

Arteterapia-Miel-Le- Inca-Diabetes-Emo-CI-Is-Vendían-Sain-Eon-Aia-So-Corte-Top-Edom-Ok-Faraón-Río-OL-Caes-Do-Ri-XI-An-Motivación-Antas-Ranero

Verticales

Amigos-Forma-Ri-Talión-Televisor-Tt-El-Menopausia-Don-Vs-Elí-Demencia-Reacio-Cr-Blancorexia-Pie-Omisión-Inti-Ar-Ne-Aces-Ito-Da-As-Taekwondo

6	7	2	1	8	5	3	6	4
3	6	5	7	4	2	9	1	8
4	8	1	3	6	9	7	2	5
6	3	4	5	9	8	2	7	1
7	1	9	3	7	2	5	4	6
2	1	9	3	7	2	5	4	6
5	4	1	9	3	7	2	5	4
2	1	9	3	7	2	5	4	6
3	2	9	4	5	8	7	6	1

Nivel medio

1	5	3	7	4	2	8	9	6	1
7	4	6	9	3	6	5	2	7	8
4	8	1	3	6	9	7	2	5	4
6	3	4	5	9	8	2	7	1	5
7	1	9	3	7	2	5	4	6	8
2	1	9	3	7	2	5	4	6	8
5	4	1	9	3	7	2	5	4	6
2	1	9	3	7	2	5	4	6	8
3	2	9	4	5	8	7	6	1	5

Nivel fácil

**Ahora encuentras
SERVICIOS DE
LAS AMÉRICAS**

**EN RIONEGRO
ANTIOQUIA**



- Consulta médica
en Oncología Clínica
- Quimioterapia

Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 7 a.m. a 5 p.m

Teléfono:
(+57 4) 340 93 93
ext 3

Cra. 51 No. 56 - 20
Rionegro - Antioquia



**Servicio de
atención domiciliaria**

Consulta médica, servicios de
enfermería y terapias.

Otros servicios:
Manejo de heridas
Aplicación de
medicamentos

Teléfono fijo:
331 06 00
ext:115 y116.

agudos@clinicadelsur.com.co



**Toma
de muestras**

Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 6:30 a.m. a 4 p.m
Sábado
de 7:00 a.m.
a 11:00 a.m

Teléfono fijo:
(574) 444 90 92

Jardines de Llanogrande
Parque Comercial
Local 139

Línea gratuita nacional:
01800 518 12 51

info@lasamericas.com.co
www.lasamericas.com.co
www.lasamericas.tv



Cafam
Droguerías

10% | EN Dcto.* MEDICAMENTOS

Disfruta este convenio por ser usuario de **Coomeva Medicina Prepagada** y **Coomeva Salud Oral**. ¡Solo debes indicar tu número de documento!

Válido en todas las Droguerías Cafam a nivel nacional.

 **Coomeva** Medicina Prepagada

Descuento solo aplica para medicamentos que no tengan precios regulados, consulta el listado en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/MT/paginas/medicamentos-regulacion-precios.aspx>. Para acceder al descuento cliente debes indicar tu número de documento y estar activo en la base de datos entregada por Coomeva. Válido en todas las Droguerías Cafam del país, www.drogueriascafam.com.co domicilios y APP. No acumula con otros descuentos. Droguerías Cafam no promueve el consumo de productos de los que trata el parágrafo 1 del Art. 79 del Decreto 667/1995 y el Decreto 1397 de 1992 (fórmulas para lactantes). Válido hasta el 31 de diciembre de 2019.

CONTIGO

LARGAS JORNADAS DE INACTIVIDAD CONLLEVAN AL SEDENTARISMO, UN FACTOR DE RIESGO DE LA SALUD DEL CORAZÓN, LOS HUESOS Y MÚSCULOS.

EL EJERCICIO DIARIO

Promueve la secreción de endorfinas, que mejoran el estado de ánimo y ayudan a mantener una adecuada función metabólica.

LA DOSIS

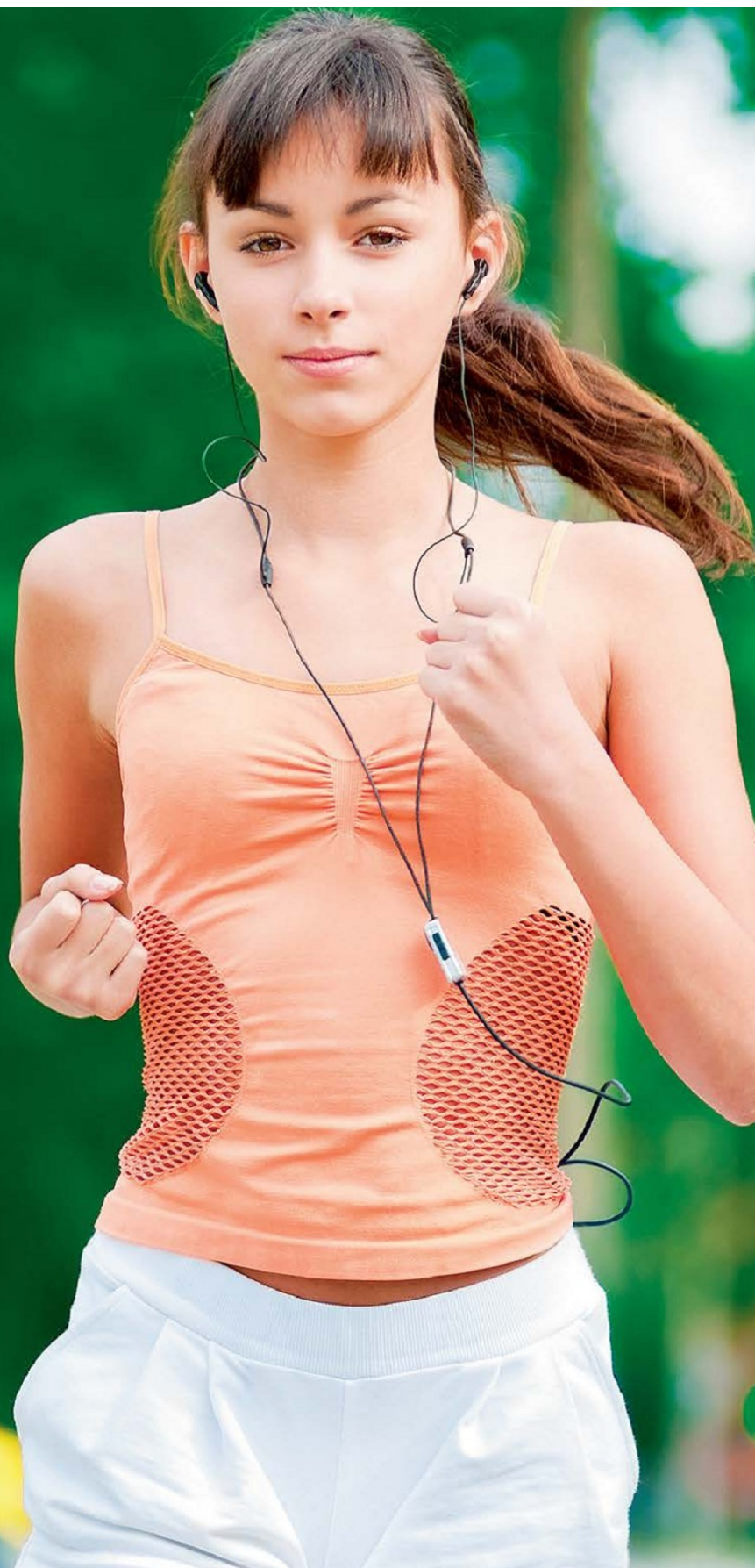
Lo recomendado, según la OMS, son mínimo 30 minutos de ejercicio, 3 veces a la semana. Evalúe su condición antes de empezar.

MÁS VITALIDAD

La actividad física puede incorporarse de a poco en la rutina, con pequeños movimientos y luego entrenamientos más intensos.

60 %

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL NO REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIA PARA OBTENER BENEFICIOS EN LA SALUD, DICE LA OMS.





OTRA MIRADA A LA VIDA

Coomeva Medicina Prepagada se une al Mes de la Sensibilización contra el Cáncer de Mama.

Con una actitud valiente y decidida de lucha por la vida muchas mujeres han enfrentado un diagnóstico de cáncer de mama y lograron salir adelante. Su resiliencia, su entusiasmo por cumplir sus metas, así como el apoyo y el amor de su familia y amigos fueron indispensables para superar las circunstancias más adversas. Sus historias de vida inspiran a nunca rendirse.

EL AMOR SANA

Ese fue uno de los tantos aprendizajes que tuvo Alexandra Utría en su procedimiento, ella es una abogada barranquillera, usuaria de Coomeva Medicina Prepagada, que ha laborado como funcionaria pública. Es aficionada a los viajes y sus sueños fueron los que también la impulsaron en su batalla. “Me encantaría conocer India e Italia, uno se motiva por todo lo que quiere hacer”, comenta. Alexandra se ha caracterizado por ser muy alegre y así procuró mantenerse, “yo usaba mis boinas, sonreía y comencé a mirar la enfermedad de otra manera. Primero abracé la condición y después comencé a resurgir, tomé la posición de lucha por la vida”. Sus familiares, especialmente su hermana, su mamá y su sobrina pequeña fueron fundamentales para su sanación. Su gran enseñanza: volver al origen, conectarse con la naturaleza y pensar en sí misma, “a veces uno se deja en

último lugar, posterga los chequeos y el tiempo de gozo. Mi proceso me permitió reflexionar, tomarme la vida de forma más ligera, no preocuparme por tonterías y centrarme en el amor”. Alexandra rescata la importancia de escuchar al cuerpo, de darle el cariño que merece con una buena alimentación y con las revisiones tempranas. Ve su experiencia como una maestra que la convirtió en quien es ahora y como una manera de inspirar a otros.

UN GRAN APRENDIZAJE

“Esta vivencia será como escalar el Everest, pero tendrás ayudantes que te llevarán el arnés, el agua y lo que necesites. Esos soportes son tu familia, tus amigos y toda tu red afectiva”, fue la frase que le dijeron a Adriana Betancur y la que siempre tuvo presente. Adriana es bibliotecóloga, consultora de bibliotecas públicas y es usuaria de Coomeva Medicina Prepagada. Relata que a partir del diálogo con los demás se enriqueció de conceptos y de experiencias que influyeron en su sentido de vida, “la actitud es primordial, no solo con la aceptación del diagnóstico sino con la curación”. Igualmente, destaca el trato humano y responsable que recibió, “resalto la importancia de la buena relación entre uno como paciente y el personal de la salud, pues ellos contribuyen a alimentar la esperanza”, señala. Tras



superar su tratamiento, Adriana continúa en una etapa más preventiva, con los ajustes asociados a la alimentación, el ejercicio, la higiene del sueño y el tiempo de ocio, “los cursos de yoga y de meditación que había hecho me ayudaron a asumir una mentalidad abierta, de aprendizaje. Realizar actividades de disfrute como leer, cocinar, tejer, ver películas y conversar, todas ellas esenciales para que el tiempo del tratamiento fuera luminoso”. Explica Adriana que si se está motivado por un proyecto de vida ético, ese objetivo espiritual inside favorablemente también en lo corporal.

LO QUE REALMENTE IMPORTA

Paula Barona es contadora pública, usuaria de Coomeva Medicina Prepagada y se desempeña como Jefe Nacional de Servicio al Cliente en Coomeva Medicina Prepagada, “con mi enfermedad ratifiqué que Coomeva es la empresa donde quiero trabajar, la amo y la valoro por apoyarme incondicionalmente en todos los momentos”, dice. Durante su proceso no se quiso incapacitar sino que eligió seguir activa, a su ritmo: “ir a trabajar me hacía sentir viva, me daba la motivación para decir: yo sí puedo salir adelante. Además, eso me

ayudaba a pensar en otros asuntos y a estar en función de mi rutina normal y a no centrarme solo en el cáncer”.

Agrega que sus compañeros fueron para ella otra familia, siempre solidarios y dispuestos a dar lo mejor de cada uno para hacerla sentir mejor. Paula es casada, tiene dos hijos y una nieta, ellos fueron su motor para continuar. “Nuestras relaciones se consolidaron aún más. El día que me rapé el cabello mis seres queridos también lo hicieron. Mi mamá por su parte me cuidó todo el tiempo, jamás se rindió”. Si bien fue un camino difícil, Paula trató de conservar sus pensamientos positivos, “uno reafirma su fe, se apega a lo espiritual, se aferra a su núcleo. Se da cuenta de lo importante que es para muchas personas y aprecia cada instante”. Paula cumplió un año de haber terminado su tratamiento y a diario se levanta agradecida por su existencia, su familia, sus amigos, su trabajo y por cada oportunidad. Además de los cambios en su alimentación, como comer muchas frutas y verduras, y de seguir los controles recomendados, su actitud también se transformó al soltar cargas, enfocarse en lo bueno y despreocuparse por cosas que “no valen la pena” ●



Atención de **urgencias** con **acceso preferencial**.



Cómodas **habitaciones unipersonales**.

Oportunidad en la **asignación de sus citas**.



**Integralidad, oportunidad
y comodidad a su
servicio**

**Toda nuestra atención
puesta en usted y su familia**

Protegemos el don maravilloso de la **vida**

Conmutador 445 5900 | clinica@upb.edu.co
Carrera 72A N° 78B - 50 sector Robledo - Medellín
www.clinicauniversitariabolivariana.org.co
Facebook: @Clinica.Universitaria.Bolivariana | Instagram: @clinicaubolivariana



AMBIENTES DE TRABAJO QUE **FOMENTAN** LA SALUD MENTAL

Para el bienestar de los colaboradores son necesarias estrategias enfocadas en el conocimiento y la prevención.

ASESORA

SANDRA YANIRA OCAMPO
Gerente Nacional Gestión Humana Sector Salud
de Coomeva Medicina Prepagada

Todo lo relacionado con las actitudes y emociones de los individuos hacen parte de la salud mental, también denominada salud del comportamiento. Actualmente, se hace énfasis en esta área, pues el autocuidado trasciende los aspectos fisiológicos. A nivel internacional, por ejemplo, se celebra el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) como muestra de los esfuerzos que se hacen para contribuir a sensibilizar y conocer más sobre este tema. Por su parte, las cifras de la OMS indican que una de cada 5 personas presenta algún tipo de problema de salud mental en el trabajo. Es común entonces

que por las situaciones cotidianas del ámbito organizacional haya quienes padezcan estrés, ansiedad o dificultades de relacionamiento. Por lo tanto, es fundamental que desde las áreas como Gestión Humana y Salud y Seguridad en el Trabajo se promuevan planes y acciones que mitiguen factores de riesgo. Entre esas estrategias está ayudar a los colaboradores a minimizar y evitar el estrés laboral, favoreciendo a su vez la formación de competencias que faciliten asumir retos, el trabajo en equipo, el liderazgo y la adaptación al cambio. Se trata de propiciar en las empresas espacios sanos y amenos para los colaboradores, donde se fomente la salud mental desde el reconocimiento, la prevención y la confianza; en los que además se impulse la creatividad, la autonomía y la valoración de las labores realizadas •

ENTORNOS AMIGABLES

Se caracterizan por:

- ▶ Valorar la diversidad.
- ▶ Tener programas y políticas que promuevan el bienestar.
- ▶ Capacitar a su personal en temáticas de salud mental.
- ▶ Mantener la confianza y apoyar a los empleados en sus tratamientos, cuando los requieren.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS)



*EL EXAMEN DE PRÓSTATA
NO ES UN CHISTE MACHISTA,
HACERLO A TIEMPO
ES TENER EL CONTROL.
QUE LA PENA, EL MACHISMO
Y EL ORGULLO NO TE DEN UN GOLPE BAJO.*

familia | jameurbe&asociados

*No hacerse a tiempo el examen de próstata puede causar
goteos de orina, disfunción eréctil y hasta la muerte.*

Toma el Control. Pregúntale a tu médico.

Muestra gratis 01 8000 52 4848 www.TENA.com.co

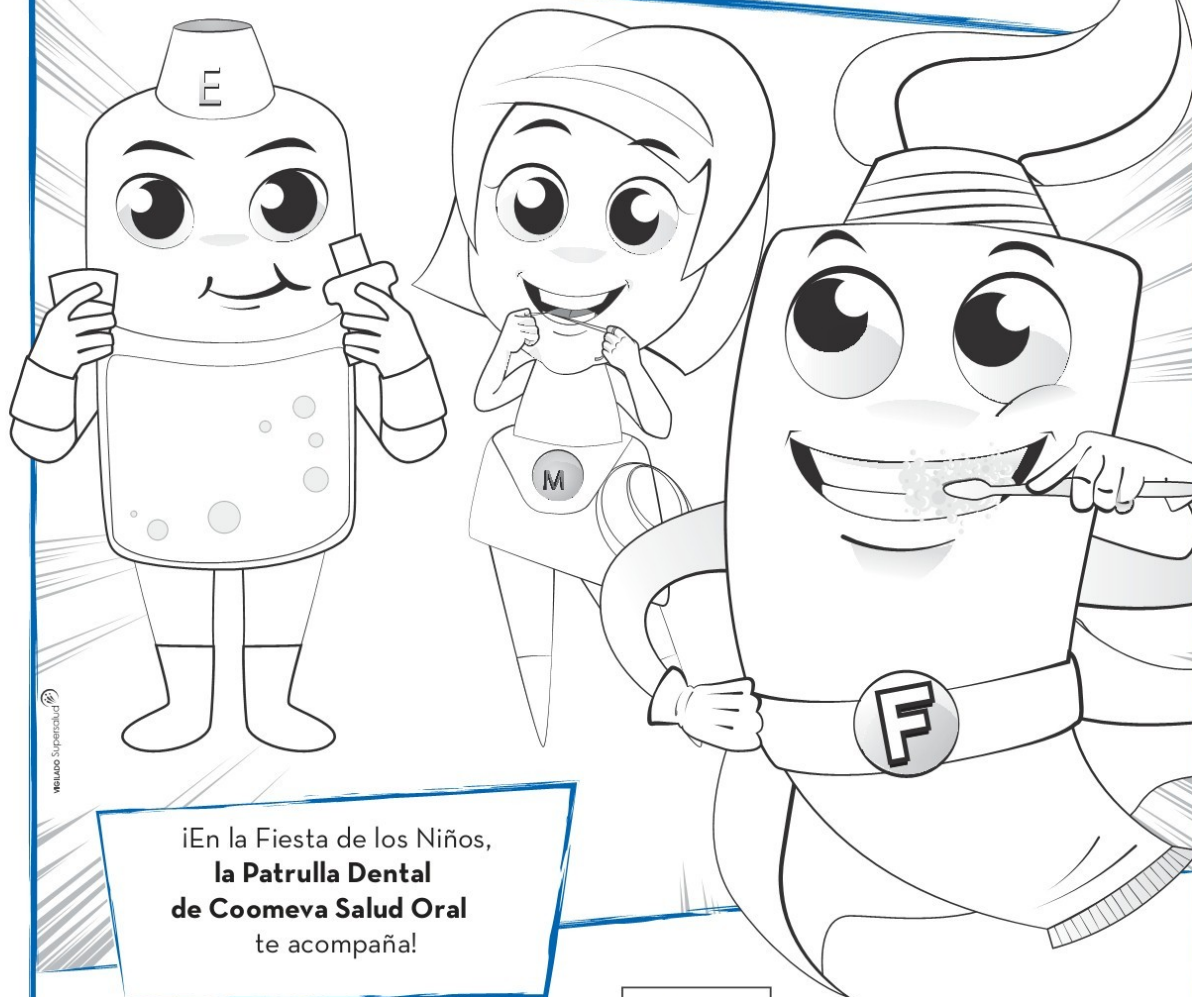


Dale color a esta aventura de la **PATRULLA DENTAL**



Celebra con nuestros
héroes un Halloween
lleno de sonrisas

¡Así es divertido cepillarse!
Toma tus marcadores y
pinta esta página.



© 2020 Superdental

¡En la Fiesta de los Niños,
la Patrulla Dental
de Coomeva Salud Oral
te acompaña!

Escanea este código para conocer más:



¿Aún no estás afiliado? Insíbete en cuidamostusonrisa.co



A watercolor-style portrait of a man with short brown hair, smiling. The portrait is rendered in shades of red and pink, with a soft, painterly texture. It is positioned behind the main headline text.

Un chequeo preventivo es una muestra de **CARÁCTER**

Los principales laboratorios
clínicos del país ahora somos uno
y vamos a demostrar lo que
Colombia lleva por dentro.

SYNLAB. Una muestra de lo que eres.

• • •

Ilustración creada a partir de una muestra de sangre
de **Jorge Gómez**, papá y empresario.

📞 **Cali:** (57) + 2 660 7070 **Medellín:** (57) + 4 516 6740
Bogotá: (57) + 1 593 8393 (57) + 1 290 0077

🌐 synlab.co
📘 [synlab Colombia](#)
📱 [synlab_colombia](#)



NUESTRA RED MÉDICA

EN LA REGIÓN CARIBE

Conozca las actualizaciones y novedades de los especialistas en esta zona del país.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

REGIÓN CARIBE

BARRANQUILLA

Cardiología

Edelberto Roncallo Fandiño
Dirección: calle 70B # 41 - 93, cons. 4
Teléfono: 3683042

Cirugía plástica

Samir Daniel Janne Hasbun
Dirección: cra. 30 Corredor Universitario 1 - 850, Clínica Portoazul, cons. 301
Teléfonos: 3148411 - 3187181231

Clínicas, centros médicos y hospitales

Umpre Ltda.
Dirección: cra. 59 # 70 -120
Teléfonos: 3602870 - 3048819

Endocrinología

Ernesto Rebolledo Santoro
Dirección: calle 78 # 57 - 215, cons. 402
Teléfonos: 3732804 - 3204764482

Infectología pediátrica

Ezequiel Guijarro Daza
Dirección: cra. 49C # 80 - 125 cons. 601
Teléfonos: 3736592 - 3116609435

Urología

Javier Molina Torres
Dirección: cra. 30 Corredor Universitario 1 - 850,

Clínica Portoazul, cons. 529
Teléfonos: 3602098 - 3687534

CARTAGENA

Fonoaudiología

Laura Vanessa Vega Vélez
Dirección: calle 20 # 10 - 60, Cielo Mar
Teléfonos: 6431095 - 3007692906

SANTA MARTA

Alergología e inmunología

Jorge Iván Rabal Ramos
Dirección: calle 22 # 14 - 70, sala 1, cons. 2
Teléfonos: 4212599 - 4323046

Cirugía pediátrica

José María Romero Borbón
Dirección: av. Ferrocarril 29 - 200, ed. El Mayor, local 103
Teléfonos: 4395184 - 3006041895

Clínicas, centros médicos y hospitales

Cardiología Pediátrica Integral y Pediatría S.A.S.
Dirección: av. Libertador 24 - 45, local 8
Teléfonos: 4363662 - 3052962621

Ortopedia y traumatología

César Arnulfo De La Hoz Ortiz
Dirección: calle 22 # 14 - 70, cons. 10
Teléfono: 4316004

Urología

Litoprado - Centro de Procedimientos Urológicos
Dirección: calle 26B # 5 - 54
Teléfonos: 4205772- 4344156

VALLEDUPAR

Cirugía general

Meira Rosa Carrillo García
Dirección: calle 15 # 14 -33, cons. 406
Teléfonos: 5837887 - 3137404130

Nefrología pediátrica

Sandra García Jurado
Dirección: cra. 12 # 14 - 30, barrio Loperena
Teléfonos: 5901373 - 3234406404

INGRESOS

BARRANQUILLA

Cardiología

Jannes José Buelvas Herazo
Dirección: cra. 50 # 80 - 216 cons. 111
Teléfonos: 3852808 - 3852813, ext. 208

Clínicas, centros médicos y hospitales

Centro Pediátrico del Norte S.A.S.
Dirección: calle 85 # 50 - 37, Torre Médica del Mar, cons. 809
Teléfonos: 3016161 - 3128887433

Patología

Medipath S.A.S.
Dirección: cra. 49C # 80 - 39, cons. 203
Teléfono: 3177992

BOSCONIA

Clínicas, centros médicos y hospitales

Centro Integral de Atención Médica Especializada IPS S.A.S.
Dirección: calle 13 # 18 - 22
Teléfonos: 5768522 - 3162569095



Centro Médico Integral de la Mujer
IPS S.A.S
Dirección: calle 18 # 16 - 27
Teléfonos: 5998099 - 3103263214

SINCELEJO

Clínicas, centros médicos y hospitales
Unidad Neumológica de la Costa S.A.S.
Dirección: cra. 24 # 14 - 86
Teléfonos: 2765006 - 3188660571

VALLEDUPAR

Endocrinología pediátrica
Sigrid Blanco Bermúdez
Dirección: cra. 12 # 14 - 36
Teléfonos: 5848864 - 5901373

EN LA REGIÓN CARIBE CONTAMOS CON RED MÉDICA EN LAS SIGUIENTES CIUDADES:

- Agustín Codazzi
- Albania
- Barrancas
- Barranquilla
- Becerril
- Bosconia
- Cartagena
- Ciénaga
- Fonseca
- Fundación
- Hatonuevo
- La Jagua de Ibirico
- La Loma
- Magangué
- Maicao
- Puerto Colombia
- Riohacha
- Sabanalarga
- San Juan del César
- Santa Marta
- Sincelejo
- Turbaco
- Urumita
- Valledupar
- Villanueva

Recuerda que cuentas con más de 827 profesionales y 328 instituciones de servicio de salud en la región Caribe.

Para conocer el detalle del Directorio Médico de Coomeva Medicina Prepagada, ingresa a: oficinavirtualmp.coomeva.com.co/DirectorioMovil-Web o escanea el siguiente código QR con tu dispositivo móvil.

Descarga nuestra APP de Coomeva MP





CONÉCTATE

CON TU BIENESTAR

Visita nuestro sitio web
revistasaludcoomeva.co y descubre
contenido de tu interés, para que sigas la
ruta Cuidarte es Quererte.

Conoce nuestra sección de nutrición, para que estés al tanto de las novedades, diferentes recetas y recomendaciones para tu alimentación y la de tu familia. Además, encuentra en nuestra galería de videos material interactivo e instructivo para que te entretengas aprendiendo sobre distintos temas relacionados con tu bienestar, todo lo que necesitas para llevar un estilo de vida saludable y para poner en práctica el autocuidado. Recuerda seguirnos en nuestras redes sociales:

 @CuidarteesquererteOficial

 Cuidarte es quererte Oficial

Cuidarte es quererte

Piloskin®

CUIDADO
capilar

ideal
para cada

Tipo de
cabello

**Cuida, Nutre
y Protege,**
estimulando
el crecimiento



La mejor elección
para tener un

Cabello
Saludable

NUEVO



con **SAW**
Palmetto



con **BIOTINA**



con **EFFECTO
DUAL**



con **HAIRGENYL**



con **ÁCIDO**
Salicílico al
2%



ANTICAÍDA
Efecto
Relipidizante

ANTICAÍDA
Uso
Diario

ANTICASPA
&
ANTICAÍDA
Acción
Seboreguladora

ANTICAÍDA
Mayor
Poder Anticaída

ANTICAÍDA
Cabello
Graso

Skindrug

